The Iodine Crisis

What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life

Lynne Farrow

Foreword by
David Brownstein, MD

Machine Translated by Google

...

Birçokları İçin Sağlık Çözümü İyot... ve Çok Az Kişi Tarafından Biliniyor...

Her zaman üşüyor musun? Sürekli diyette misin? Kalori alımını büyük ölçüde azalttığını z halde sürekli kilo alıyor musunuz veya veremiyor musunuz? Beyninizin karıştığını, bir "sis" içinde olduğunuzu hissediyor musunuz?

Çözüm sizin elinizde: diyete iyot eklenmesinin birçok hastalığın ilerlemesini durdurduğu ve tersine çevirdiği kanıtlanmış tır ve bu 15.000 yıldır var olan bir ilaçtır!

- Bazı çevresel toksinlerin kansere neden olduğunu herkes bilir. Ne insanlar bu toksinlerin sizi "hasta, şişman ve aptal" da yaptığını bilmiyorlar. İyot Krizi, son 30 yılda brom kullanımının artmasıyla başladı. Brominler esansiyel iyodu tüketir.

- Bromlar nerede? Her yerdeler: un, alev geciktiriciler, pestisitler, belirli gıdalar ve gazlı içecekler, ilaçlar ve kişisel bakım ürünleri.

- İyot takviyesi için bir sistem var mı? İyot Krizi, iyot kullananların 2005'ten beri kullandıklarını ortaya koyuyor.

- Tuzunuzda yeterince iyot olduğunu düşünüyor musunuz? Emin misin? İyotlu tuzdaki iyot, tuz açılır açılmaz buharlaşmaya başlar ve zamanla tükenir - ve hükümetin iyot için RDA'sı yapmaz algı.

Machine Translated by Google

Lynne Farrow, kendisinin ve diğer binlerce sabırlı aktivistin iyot araştırıp kullanarak hayatlarını nasıl değiştirdiğini açıklıyor. Kanıt vaka incelemelerinde, birçoğu içinde paylaşılıyor.

İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir

Machine Translated by Google

Gerçeğin yakalanması gerekir, öğretilmesi değil.

Karşılaştığım en iyi hazırlık, tam anlamıyla yaşamaya yönelik derin bir arzudan kaynaklanan açık bir zihin, genellikle görülmeyeni görmek, genellikle duyulmayanı duymak ve alabileceğimiz yaygın olarak bilinmeyeni bilmek için kendimize, tanrıya veya evrene doğuştan gelen bir güvendir. aksiyon. Bu hazırlık, yollarımızın bireysel olduğunu bilerek ellerinden gelenin en iyisini paylaşan, benzer düşüncelere sahip bireylerin yoldaşlığıyla yeşeriyor.

—Sharon Williams Prahl

Machine Translated by Google

The Iodine Crisis

What You Don't Know About Iodine Can Wreck Your Life

Lynne Farrow

Machine Translated by Google

iyot krizi:
İ yot Hakkı nda Bilmedikleriniz Hayatı nı zı Mahvedebilir
kaydeden Lynne Farrow

© Telif Hakkı 2013, Lynne Farrow'a aittir. Her hakkı saklı dı r.

Bu kitabı n hiç bir bölümü, yayı ncı nı n veya yazarı n yazı lı izni olmaksı zı n hiç bir ş ekilde yazı lı , elektronik, kayı t veya fotokopi yoluyla ç oğ altı lamaz. İ stisna, eleş tirel makalelerde veya incelemelerde yer alan kı sa alı ntı lar ve yayı ncı veya yazar tarafı ndan özel olarak izin verilen sayfalar olabilir.

Burada yer alan bilgilerin doğ ruluğ unu teyit etmek iç in her türlü önlem alı nmı ş olması na rağ men, yazar ve yayı ncı herhangi bir hata veya eksiklikten dolayı sorumluluk kabul etmez. İ çerisindeki bilgilerin kullanı mı ndan doğ abilecek zararlardan dolayı sorumluluk kabul edilmez.

Kitaplar, yayı ncı ve yazarla ş u adresten iletiş ime geç ilerek satı n alı nabilir:

Lynne@LynneFarrow.net

Kapak Tasarı mı : Nick Zelinger (NZ Graphics)
İ ç Tasarı m: Ronnie Moore (Westype Publishing Services, Inc.)
Yayı ncı : Devon Bası n
Editörü: John Maling (Düzenleyen John)
El Yazması ve Kapak Danı ş manı : Judith Briles (The Book Shepherd)
Yazı cı : Renkli Ev Grafikleri

Library of Congress Katalog Numarası : 2012956255
ISBN: 978-0-9860320-1-1

1. İ yot Eksikliğ i. 2. Meme Kanseri. 3. Sağ lı k. 4. Beslenme. 5. Alternatif Tı p. 6. Hastalı k.

Bİ Rİ NCİ BASKI 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
ABD'de bası lmı ş tı r

Machine Translated by Google

Earl Foley için

Machine Translated by Google

İçindekiler

teşekkürler

Önsöz

giriiş

Bölüm 1: İyot Çözümünü Bulmak: Yolculuğum

1. Çocukluk Merakı ve Keşfi

2. Beyin Sisinden Daha Kötü Şeyler

3. Meme Kanseri Araştırmaları İyota Yol Açıyor

4. Brom ve İyot Eksikliği

Bölüm 2: SSS—Sık Sorulan Sorular 5. Vücudunuzun Neden

İyota İhtiyacı Var?

6. Neden İyot Takviyesi Yapmalısınız?

7. Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünüyor?

8. Ne Sıklıkta İyot Almalıyız?

9. İyot Alındığında Ne Olur?

10. İyot Almanın Yan Etkileri Nelerdir?

11. İyot Çevrimiçi Tartışma Grupları nerede?

12. Brom Sağlığınız İçin Neden Tehlikeli?

Machine Translated by Google

Bölüm 3: Dünyanı n En Eski İ lacı nı Keş fetmek

13. İ yot Nereden Geliyor?

14. İ yotun "Gömülü Tarihi"

15. Sihirli Mor Pus—Küllerden İ yot Ortaya Çı kı yor—Keş fi

16. İ yotu İ lacı mdan Kim Çaldı ?

17. Yemeğ imden İ yodu Kim Çaldı ?

18. Meme Kanserinin Mükemmel Fı rtı na Teorisi 19.

İ lerlemek - İ yot Krizinin Ötesinde

Bölüm 4: Kaynaklar

İ yot Yükleme Testi

İ yot Takviyesi Protokolü

Lugol'ün İ yot Çözelti Tablosu: Damla Baş ı na Miligram İ yot

Tuz Yükleme Protokolü

İ yotla İ lgili Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Semptomları ve Stratejileri

Ek A: Bromür Baskı nlı ğ ı Teorisi

Ek B: İ yot ve Meme

Ek C: İ yotla Rekabet Eden Brom-Bromür Ürünleri

Ek D: İ yot ile Rekabet Eden İ laç lardaki Florür

iyot sözlüğ ü

Ek Referanslar ve Kaynaklar

İ yot Takviyeleri Nerede Bulunur?

dizin

yazar hakkı nda

Yazarla Çalı ş mak

Machine Translated by Google

teş ekkürler

W Bir yazar karmaş ı k bir konuyu araş tı rı rken birç ok insanla tanı ş ı r. potansiyel müş teriler ve bilgiler sunan. Sonunun nereye varacağ ı nı veya kimin yardı m edeceğ ini asla bilemezsin. Gizem derinleş tikç e dedektiflik ç alı ş ması nı n hangi yakı cı soruları gündeme getireceğ ini asla bilemezsiniz. Bir kereden fazla kendime sordum, buraya nası l geldim? Neden 1800'lerde iyot ve frengi hakkı nda okuyorum? Neden az önce eBay'den bir İ ç Savaş iyot matarası aldı m? Bu bilgi günümüzdeki insanlara nası l yardı mcı olabilir? Zaten iyot kimin umurunda? Neyse ki, iyot ç evrimiç i topluluğ u olan küresel köy önemsiyor ve büyümeye devam eden bir kaynak bolluğ u yarattı .

Teş ekkür edilecek ç ok ş ey var.

Guy E. Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas, MD'nin öncü ç alı ş maları tarafı ndan kurulan İ yot Projesi, ardı ndan gelen iyot araş tı rması iç in mihenk taş ı nı oluş turdu. Ben ve baş kaları , yalnı zca devrimci düş ünceleri iç in değ il, aynı zamanda pek ç ok insanı n yaş amı nı dönüş türdükleri iç in bu doktorlara derin minnet borcumuzu ifade ediyoruz. Miras yaş ı yor. Umarı m bu kitap, İ yot Projesi'nin tı p tarihi iç in önemini inceleyen pek ç ok kitaptan sadece biri olarak var olur.

Ş anslı yı m ki, doktor olmayan diğ er birç ok kiş i de ş u soruları n peş ine düş me konusundaki hevesimi paylaş tı : İ yot nereden geldi? Neden kayboldu? İ yotun Altı n Ç ağ ı bilgisini nası l canlandı rabiliriz? Bu saplantı ya İ brahim Etkisi adı nı veriyoruz ç ünkü İ yot Hareketi'nin babası Dr. Guy Abraham bize iyotla ilgili ç aresiz bir merak aş ı ladı .

İ yot Krizi'ni yazma ç abama ilham veren ve destekleyen birç ok kiş iye minnettarı m . Kitap, ç evrimiç i iyot grupları nı n merakı ve araş tı rma uzmanlı ğ ı olmadan var olamazdı : The Curezone Iodine Forum

Machine Translated by Google

Steve "Trapper" Wilson, Laura Olsson ve Chris C. Vulcanel tarafı ndan yönetilen ve ş u anda Dr. Stephanie Buist'e ait olan ve Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller tarafı ndan yönetilen, İ yot öncüsü Zoe Alexander tarafı ndan kurulan Yahoo Iodine Group. Fred Van, iyot bilgilerinin yayı lması , kaynakları n toplanması ve iyot hikayelerinin derlenmesi konusundaki yardı mları nı z için teş ekkür ederiz.

Hastadan hastaya uzmanlar Janie Bowthorpe, Sandra Anderson ve Deb Anderson Eastman bana her gün öğ rendiğ im örnek bir yazı lı eser bı raktı lar.

İ yotu keş fettiğ imiz yı llar boyunca çok fazla bilgi, deney ve nezaket sağ layan Meme Kanseri Seçimlerinin çevrimiçi tartı ş ma grubu olan Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş undaki ekibimize teş ekkür etmek isterim. Web sitesine ve www.BreastCancerChoices.org adresindeki araş tı rmaya yardı mcı olduğ unuz için teş ekkür ederiz, Sally Gould .

Taslağ ı okuyan ve esin kaynağ ı olan eleş tiri ve önerilerini sunanlara çok teş ekkür ederim. David Brownstein, MD, Kathleen Blake, Victoria Baker, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ve Robin Stamm. Umarı m bana verdiğ in değ erli teklifleri yakaladı m. Değ ilse, kalan hatalar sadece bana aittir.

Lynn Razaitis, arkadaş ı m ve uzun süredir Iodinista, kitapla ilgili baş tan sona akı llı ca rehberliğ iniz için teş ekkür ederim. Sizinle www.IodineResearch.com'da çalı ş mayı dört gözle bekliyorum . İ yot mirası nı n bir daha asla kaybolmaması nı sağ lamaya yardı mcı olduğ unuz için teş ekkür ederiz.

Earl Foley ve Ginny Kubler, akı llı ca öğ ütleriniz ve sabrı nı z için teş ekkür ederim. Sayfalarda kendinizin ne kadarı nı n bittiğ ini biliyorsunuz. Gerry Simons, PA, yerel İ yot Okuryazar Uygulayı cı mı z olarak uzmanlı ğ ı nı z için teş ekkür ederiz. Zekanı z ve nezaketiniz en zorlu zamanları bile bir nimete dönüş türdü.

Weston A. Price Foundation, The American College for Advancement in Medicine, The Cancer Control Society ve The American Academy of Anti-Aging Medicine gibi kuruluş lara iyot mesajı nı erkenden yaydı kları için teş ekkür ederiz. Ann Fonfa'ya ve hastadan hastaya kanser bilgilerinin ana gemisi olan ve baş ı ndan beri iyot bilgilerini raporlamayı taahhüt eden Annie Appleseed Projesi'ne özel bir teş ekkür. Long Island'dan Mary Mucci Doğ al olarak, New York bölgesi size İ yot Krizini ve diğ erlerini kı rdı ğ ı nı z için bir ödül borçludur.

Machine Translated by Google

ş ovunuzdaki hikayeler. Amagansett Kütüphanesi'ndeki arkadaş ları ma borç luyum.

Son olarak, ama en önemlisi, iyot baş arı öykülerini bu kitaba sunan birç ok kiş i beni onurlandı rdı . Hayatı mı değ iş tirdin. İ çten sözlerinizi okuyanları n hayatı nı değ iş tireceksiniz. Hikayelerinizin mirası yaş ı yor.

Machine Translated by Google

Önsöz

T İ yot Krizleri: İ yot Hakkı nda Bilmedikleriniz Kalbinizi Yı kabilir

Hayat ç ok ihtiyaç duyulan bir kitap. Lynne Farrow, yorgunluk, beyin sisi, tiroid bozuklukları ve meme hastalı ğ ı gibi yaygı n tı bbi rahatsı zlı klardan muzdarip birç ok kiş iye yardı mcı olacak, okunması kolay bir kitap yazdı . Bayan Farrow'un iyot tedavisinin faydaları na iliş kin aç ı klaması ilgi ç ekici bir okuma sağ lı y Ayrı ca bu kitap, tı pta iyot kullanı mı nı n uzun tarihini ve iyotun geleneksel tı pta neden gözden düş tüğ ünü aç ı klamaktadı r.

Lynne, hastalanmaktan sağ lı ğ ı na kavuş maya kadar kendi yolculuğ unu anlatı yor. Sayı sı z ş ikayetten sonra meme kanseri teş hisi kondu. Onkologlar ve diğ er doktorlarla olan deneyimlerini ilk elden anlatı yor. Lynne, geleneksel doktorları nı n ona sağ ladı ğ ı bilgilerden memnun değ ildi. Önerilen tedavi planı nı n neden onun iç in en iyi seç enek olduğ u hakkı ndaki soruları na cevap veremediler. Bir gazeteci olan Lynne, meme kanseri konusunda kendi araş tı rması nı yaptı ve iyot eksikliğ inin, neden bu kadar ç ok kadı na kanser teş hisi konulduğ unun büyük bir kayı p halkası olabileceğ ini buldu. Bu kitap o yolculuğ u anlatı yor ve iyot ve meme kanseri hakkı nda herkesin anlayabileceğ i bilgiler sunuyor.

İ yot eksikliğ ini meme kanseri de dahil olmak üzere meme hastalı kları yla iliş kilendiren ç ok sayı da araş tı rma vardı r. Aslı nda, araş tı rma 70 yı lı aş kı n bir süre öncesine dayanmaktadı r. Yine de geleneksel tı p, 70 yı lı aş kı n bir süredir hastalı ğ ı n seyrini değ iş tirmek iç in neredeyse hiç bir ş ey yapmayan ameliyat, kemoterapi, hormon tedavisi ve radyasyon modeline takı lı p kaldı . Aslı nda, son 70 yı lda değ iş en tek ş ey, giderek daha fazla sayı da kadı na -neredeyse 7 kadı ndan birine- meme kanseri teş hisi konması dı r. bulduktan sonra

Machine Translated by Google

İyot eksikliği ile meme kanseri arasındaki ilişkiyi araştıran Lynne, konuyu kendi eline aldı ve iyot takviyesi yapmaya başladı. Anında kendini daha iyi hissetti ve kitapta anlattığı birçok olumlu sağlık yararına sahip oldu. Bu deneyimin ardından Lynne yarışlara gitti ve insanları iyot hakkında bilgilendirme arayışına başladı. Bu yol onu birçok hastayı yönlendirdiğim Breast Cancer Choices, Inc.'i kurmaya yöneltti.

Bu kitabın en çarpıcı kısmı sayısız vaka çalışmasıdır. Yorgunluktan sedef hastalığına, baş ağrısına ve kansere kadar, insanlar Lynne'e iyot tedavisinin sağlıklarını nasıl iyileştirdiğiyle ilgili kişisel hikayelerini gönderdiler. Hikayelerin çoğu inanılmaz görünebilir. Ancak, onlar benim için değil. 10 yıldan fazla bir süredir iyot reçete ediyorum. Hastalarımdan her gün benzer hikayeler duyuyorum.

Ne yazık ki çoğu hasta için doktorlarının iyot tedavisi hakkında bilgisi yoktur. Aslında çoğu doktor iyotun kaçınılması gereken tehlikeli bir madde olduğunu düşünür. Bilmeliyim. Yıllardır iyotun yararları hakkında doktorlara yazıp ders veriyorum. İyot tedavisiyle ilgilenen bir doktor bulmanın zor olduğuna sizi temin ederim. İyotun temel bir bileşen olduğunu - yeterli iyot seviyeleri olmadan yaşamın mümkün olmadığını - anlamıyorlar.

Son 40 yılda iyot seviyeleri yüzde 50'nin üzerinde azaldı. Bu düşüşün sonuçları ciddidir; buna meme, tiroid, yumurtalıklar, rahim ve prostat hastalıklarındaki salgın artışlar dahildir. Geleneksel tıp, geniş kaynakları bu hastalıkların altında yatan nedenleri araştırmaya ayırmadıkça, tedavilerinde yetersiz sonuçlar görmeye devam edeceğiz. Konvansiyonel tıp, hastalıktaki bu salgın artışa gerçekte neyin sebep olduğuna dair endişe eksikliği nedeniyle hepimizi gerçekten başarısızlığa uğrattı. Teşhis ve tedavi modunda takılıp kalmaya devam ediyor. Sonuç olarak, bu hastalıkların altında yatan sebeplerin ne olduğunu anlamadığımız sürece bu hastalıklara karşı tutarlı ve kesin bir ilerleme kaydedemeyeceğiz. Kronik hastalıklardaki büyük artışın, temel besinlerin eksiklikleri, hormonal dengesizlikler ve toksik elementlere artan maruz kalma ile açıklanabileceğini düşünüyorum.

Bu kitabın kaynaklar bölümü size iyot eksikliğini nasıl test edeceğinizi ve iyot alırken sorunlardan nasıl kaçınacağınızı anlatmaktadır. Bazı meslektaşlarımdan iyotun yan etkilere neden olduğuna dair şikayetler duyuyorum. Haklılar - iyot tedavisi dahil her şey olumsuz etkilere neden olabilir. Bununla birlikte, iyotun doğru kullanımı çok fazla iyotla ilişkili değildir.

Machine Translated by Google

yan etkiler. Lynne'in The Iodine Crisis'te yazdığı bilgiler size iyotun yan etkilerini nasıl en aza indireceğinizi öğretebilir. Bunlar hastalarıma önerdiğim adımların aynısı.

Bu kitabın her kitaplıkta olması gerektiğine inanıyorum. İçinde bulunan bilgiler sizin ve ailenizin önlenebilir bir sağlık sorunundan kaçınmasına yardımcı olabilir. Bu kitabı sağlıklarını iyileştirmekle ilgilenen herkese şiddetle tavsiye ediyorum.

—David Brownstein, MD
www.DrBrownstein.com

Aşağıdakileri içeren 11 kitabın
yazarı: İyot: Neden İyota İhtiyacınız Var, Neden Onsuz
Yaşayamazsınız Tiroid
Bozuklukların Üstesinden Gelmek Tuz Sağlığa Giden Yol

Machine Translated by Google

giriiş

Herkes iyotun ne olduğ unu bildiğ ini sanı yor.
Herkes yanı lı yor.

—Earl Foley

BEN Odine eksikliğ i hayatı mı mahvetti. Yı llarca baş ağ rı sı na katlandı m beyin sisi o kadar kötü ki, dur iş aretlerinden hı zla geç tiğ im iç in ehliyetimi kaybettim. O kadar ç ok uyudum ki ailem bana Rip Van Winkle derdi ve artı k kafein ve ağ rı kesicilerle bile tam gün ç alı ş amazdı m. Üniversitede tam zamanlı öğ retmenlikten yarı zamanlı gazeteci olarak ç alı ş maya geç tim. Teş his edilmemiş bir tiroid bozukluğ undan fazla kilo aldı m ve sonunda, hayatı mı n daha kötüye gidemeyeceğ ini düş ündüğ ümde, hayatı tehdit eden bir hastalı k teş hisi kondu.

Kaderin bir cilvesi olarak, iyot tam da doğ ru zamanda hayatı ma girdi. Dr. Bir tı p konferansı nda tesadüfen karş ı laş tı ğ ı m bir doktor olan Sherri Tenpenny, fibrokistik meme hastalı ğ ı iç in iyottan bahsetti. Merak etmiş tim ama ş üpheliydim. Sonuç ta, iyot? Ecza dolabı ndaki o kahverengi antiseptik ş iş eyi kastetmediğ i kesin mi? Zaten iyot neydi? İ yotlu tuzdan yeterince iyot almadı k mı ?

İ ş te tı bbi dedektif hikayesi burada baş lı yor. İ yotu en muhafazakar ş ekilde araş tı rmaya karar verdim; Ulusal Tı p Kütüphanesi'nde gömülü tı bbi ç alı ş maları n bolluğ uyla baş ladı m. Sonra soruş turmayı hı zlandı rdı m ve eski ve baskı sı tükenmiş tı p kitapları nı n peş ine düş tüm. EBay'den antik iyot ürünleri aldı m, bazı ları hala bozulmamı ş talimatlarla. 1901 tarihli bir eczacı nı n defteri müzayedeye ç ı kı nca onu kaptı m. Gerç ekten de sayı sı z iyot reç etesiyle doluydu. kayı tlar

Machine Translated by Google

İyot tıbbının tarihi, "evrensel bir ilaç" olarak yüz elli yıl öncesine ve daha da ileriye - 15.000 yıl öncesine - deniz yosunu gibi eski formuna kadar uzanarak tüm dünyaya yayıldı. Arkeoloji kayıtları, tarih öncesi insanların belirli deniz yosunlarını nasıl istiflediklerini belgeledi. Gizemi çözme umuduyla, iyotun ortak kullanımdan kaybolduğu zamana kadar olan olaylar dizisini yeniden yaratmak için bir İyot Zaman Çizelgesi oluşturmaya başladım. Amacım, iyotun yok olması na yol açan olayları yeniden yaratmaktı.

İyot tıbbi cephanelikten aniden kaybolduğunda neden kimse sesini çıkarmadı? 1948'de bir araştırma ikilisi tarafından iyotun "tehlikeli" olarak adlandırıldığını keşfettiğimde olay örgüsü kalınlaştı. Görüşleri, iyotun frengiden meme kanserine kadar her şey için özgürce kullanıldığı önceki yılların tümü ile çelişiyordu. Önemi yok. Her nasılsa, iyotun tarihi faydaları aniden tıbbi ders kitaplarından alındı ve insan araştırmalarından büyük ölçüde yasaklandı. Neden? İyotu kim çaldı?

İyot takviyeli ekmek de 1970'lerde neden ortadan kalktı? Çevremizdeki bir şey iyotu temizlemek için çalışıyor olabilir mi? İnsanlar neden şimdi idrarlarında 40 yıl öncesine göre yarı yarıya daha fazla iyot salgılıyor? Burada bir komplo mu var yoksa sadece aptalca bir ihmal mi var? İyodu kimin çaldığını gizemini araştırırken, iyotun hükümet tarafından yayınlanan günlük gereklilikten daha yüksek dozlarda tüketilmesinin güvenli olduğunu belirleyecek kadar araştırma yaptığım sonucuna vardım.

Bir sabah güne 50 mg Lugol iyot tableti yutarak başladım. Boing! Beynim canlandı. Beyin sisi kayboldu. Takip eden aylarda, beni rahatsız eden diğer tüm koşullar ortadan kalktı. Enerjim düzeldi ve kilom normale döndü. Artık o kadar üşümüyordum ki iki çift çorap giymem gerekiyordu. Yüzeysel şeyler bile düzeldi. Kuru ellerime gece gündüz el losyonu sürerdim. Şimdi, ellerimin neden ekstra neme ihtiyaç duyduğunu hayal edemiyorum. İyot deneyimi gerçek olamayacak kadar iyi görünüyordu. İyot bu kadar harikaysa, neden herkes bunu bilmiyordu?

Ucuz bir besin bu kadar çok koşulu nasıl tersine çevirebilir? Zaten nasıl bu kadar iyot eksikliğim oldu? Her zaman deniz ürünleri ve iyotlu tuz yemiştim. Yemeğimdeki iyota ne oldu? Nereye gidiyordu?

Sonra öncü iyot doktorları Abraham, Brownstein ve Flechas tarafından kurulan yeni basılan İyot Projesi'ni keşfettim. İşte iyot dedektiflik işinin ana damarı buradaydı! Doktorlar zaten iyot eksikliği vakası üzerindeydiler ve sessizce ve dikkatli bir şekilde iyot yığınlarını yorlardı.

Machine Translated by Google

belgeler. İ nternette ilk iyot deneycileri görünmeye baş ladı . Daha fazla doktor iyot ile tanı ş tı ve kendileri denedi. İ yot almayı tartı ş mak ve araş tı rmak iç in çevrimiç i gruplar oluş turuldu.

O kadar ç ok kiş i faydaları bildirdi ve bilgileri değ iş tokuş etti ki, bilgileri düzenlemek iç in Sı kç a Sorulan Sorular'ı yayı nlamaya ç alı ş tı k. İ yota yeni baş layanlara yardı mcı olmak iç in ç evrimiç i kaynaklar oluş turduk.

Tahmin edilebileceğ i gibi, ş üphecilik, iyotun bir "zehir" olduğ u iç in yakı nda hepimizin öleceğ ini tahmin eden ç evrimiç i heckler ile ç irkin yüzünü kaldı rdı . Bazı ları geç ici yan etkiler bildirdi, ancak hiç kimse baş arı öykülerine ve derin tı bbi ş ikayetlerin tersine ç evrilmesine karş ı ç ı kamadı . Baş ka kaç kiş iye iyot takviyesi yardı mcı oldu? Giderek daha fazla sayı da web sitesi ve doktor iyotun faydaları nı bildirmeye baş ladı ğ ı nda, iyotun zehirli olduğ u yönündeki mevcut teoriye meydan okuyan bir taban hareketinin ortaya ç ı ktı ğ ı nı fark etmeye baş ladı k.

Dedektiflik ç alı ş maları m, iyotun 15.000 yı ldı r ş u ya da bu ş ekilde kullanı ldı ğ ı na dair kanı tlar ortaya ç ı kardı . İ yotun uzun tı bbi antropolojisi, etkinliğ ini doğ ruladı . İ yot alternatif tı p değ ildi , kaybolan geleneksel tı ptı .

1970'lerde, anti-iyodin elementi olan bromun una eklendiğ ini ve aynı zamanda iyotun ç ı karı ldı ğ ı nı keş fettiğ imde olay örgüsü yeniden yoğ unlaş tı . İ yot, tam bromlar iç eri girdiğ inde ortadan kayboldu. Ekmek ve unun yanı sı ra, brom kimyasalları ş iltelere, yiyeceklere ve diğ er tüketim ürünlerine eklendikç e ç evresel bir tehlike haline geldi ve diyet iyotumuzun ç oğ unu tasfiye etti.

Peki neyimiz var? İ yot eksikliğ i krizi iç in mükemmel bir fı rtı na. Kusursuz fı rtı na senaryosu nası l ortaya ç ı ktı ? Yeni baş layanlar iç in, tiroid ve meme hastalı kları 1970 ile 2000 arası nda fı rladı . Düş ük iyot seviyeleri, IQ seviyelerinin düş mesi ve obezite oranları nı n artması anlamı na geliyor. İ yot krizi bizi hasta, ş iş man ve aptal yaptı . Bu sonucun teorik olduğ unu mu düş ünüyorsunuz? Benim dı ş ı mda üç ünün de kim olduğ unu sorun - hasta, ş iş man ve aptal. Hikayelerinin ç oğ u bu kitabı dolduruyor.

Hikayeler, insanları n az da olsa ç ok da olsa iyottan nası l yararlandı ğ ı nı tam olarak gösteriyor. Tarih bize, insanları n kendi sözleriyle konuş maları na izin verdiğ inizde bir devrimin baş ladı ğ ı nı söylüyor. Bu nedenle, birç ok birinci elden iyot raporu, mesajı herhangi bir ikinci elden aç ı klamanı n yapabileceğ inden daha iyi taş ı r. Onları oku. Kiş isel hikayeler kalbinize dokunacak.

Machine Translated by Google

İyotu bir şifa stratejisi olarak araştıran, kâr amacı gütmeyen bir kuruluşun yöneticisi olarak, dünyanın her yerinden iyotla ilgili hikayeler içeren e-postalar alıyorum. Kanada'dan Wendy Farrow (ilişki yok), 1980'lerde merhum iyot araştırmacısı Dr. WR Ghent'in hastası, web sitemizi keşfetti ve kayıp hikayeleri bir araya getirmeyi başardık. Hatta bir Rus göçmen, seyahat ederken solunum yollarından mikropları korumak için Rusya'da iyotun nasıl solunduğu hakkında benimle temasa geçti. İnsanlar bana öncesi ve sonrası fotoğrafları, termogramları ve mamogram filmlerini e-posta ile gönderiyor. Başarı hikayeleri birikmeye devam ediyor.

İyot Hareketi ve kurucuları nın hikayelerinin tarihin buharında kaybolmasına izin veremeyiz. Birisinin hareketin nasıl başladığı ve keyfi tıbbi konsensüs hakkındaki düşüncelerimizi nasıl değiştirdiği hakkında yazması gerekiyordu. Kimin neyi ne zaman yaptığını bir araya getirmek için elimden gelenin en iyisini yaptım. Dr. Guy Abraham, İyot Hareketi'ni başlattığında, başarısının öneminin farkında değildi. Onun devrimci düşüncesinden yararlanan bizler, Nobel Ödülü'nün onun için yeterince iyi olmadığına inanıyoruz.
Ama uzlaşmaya hazırız.

Son olarak İyot Krizi, iyotla ilgilenenlerin sık sorulan soruları ve yıllar içinde geliştirdiği cevapları bulabilecekleri bir yere ihtiyaç duyduğu için yazılmıştır. İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir Hastadan hastaya bir rehber görevi görür - barikatlarda öğrenilen dersler. Kitapta yer alan bilgiler tıbbi tavsiye olma iddiasında değildir. Lütfen haberciliği amaçlanan gazetecilik ruhuyla ele alın. Sözü yayın. Bu kitabı doktorunuza ödünç verin. Birbirimizden öğrenmeye devam edelim.

Machine Translated by Google

Bölüm 1

İyot Çözümünü Bulmak—Benim Seyahat

Machine Translated by Google

Birinci bölüm

Çocukluk Merakı ve Keşfi Sizi en çok ilgilendiren şeyi mümkün olan en disiplinsiz, saygısız ve özgün bir şekilde sıkı çalışın.

—Richard P. Feynman

When I was ten months old, my family rented a bungalow in New Jersey kıyısı. They put me on the sand and gave me a yellow plastic kürek.

"Kazın" dediler.

Bir saatten fazla donakalmış halde kalmak, kumu eşelemek, dalgaların yuvarlanışını izlemek, bitki yaşamı çizgileri birikip kum yengeçleri koştururken suyun gizemli bir şekilde kuma batışını izlemek için ihtiyacım olan tek şey buydu. O kadar büyülenmiştim ki daha sonra ailem bana "yavaş" olabileceğimden endişe ettiklerini söylediler. Her yıl iki haftalığına geri döndük ve her yıl küçük bacaklarım beni daha da ileriye götürdükçe merakım arttı. Sonunda buldukları mı toplamam için bana sarı bir kova verdiler.

New Jersey'de deniz kıyısına "sahil" demiyoruz. "Kıyıya inelim"deki gibi "kıyı" denir. Bunun nedeni, kıyının, çarpan dalgaların ve bronzlaşmış yıkananların plajından daha fazlası olmasıdır. Kıyı, körfezleri ve körfezleriyle meraklı durgun sularda dolaşan karasal bir harikalar diyarıdır. Bir tuzlu su akıntısını takip edin ve kuşlarla dolu gelgit havuzları ve tuzlu bataklıklar ve insanların hayal bile edemeyeceği kadar süslü bitki yaşamı bulacaksınız.

Machine Translated by Google

onları ilk elden görmeden. Sihirli sarı kovam ve küreğimle dünya bana açıldı.

Birkaç yaş büyüdüğümde, kıyıda yürüyüşe çıkmak, gözlerimi nereye çevireceğimi asla bilememek anlamına geliyordu. Ayağıma bırakılan hediyelerin utancı neydi? Kuş yumurtaları, şimdiye kadar gördüğümden daha fazla yeşil tonlu deniz yosunları, girift deniz kabukları ve deniz maruluna dolanmış yenilebilir midyeler. Neden bazı deniz yosunları kızıl saça benziyordu? Yere yakın olmanın nasıl bir his olduğunu hâlâ hatırlıyorum, elimdeki deniz kaynaklı gizemin her bir parçasını inceliyordum.

"Bu kabuğu tutabileceğimi mi söylüyorsun?" Diye sordum. "Yosunu eve götürebilir miyim?" Bu kadar değerli ve büyülü bir nesne nasıl özgür olabilir ya da doğaya bırakılabilir? Bakmak yeterli olmaktan çıktı. Babam sahilde buldukları mızı çevirmeye başladı. Mermileri ters çevirdiğinde, kum yengeçleri acele ederdi. Kayaları çevirir ve yumurta kasaları bulurdu.

Bir istiridye kazdığımda babam, "Kızıldereliler bunları yedi," dedi.

"Bunu yiyebilirsin," dedi mesane sargısını bulduğumuzda
Deniz yosunu. "Bol vitamin."

Keşfetmenin bu ikinci adımından önemli bir ders çıkardım:
Kendinizi bakmakla sınırlamanız ve sonra devam etmeniz gerekmiyordu.
Mermileri çevirebilir, kayaların altına bakabilirsiniz. Aktif katılımcılar,
yalnızca gözlemcilerden daha fazlasını öğrenebilir.

Ailem merakımı teşvik etti ve bana, resimlere bakmadan duramadığım için farkında olmadan ezberlediğim Deniz Kıyıları adlı küçük bir Altın Kitap aldı. Adından, kıyıdan eve getirdiğim "şeylerin" sadece eşyalar değil, canlı varlıklardan oluşan geniş bir sistem olduğunu öğrendim. Bütün bu deniz kabukları ve deniz yosunları nereden geldi? Nasıl bir araya geldiler? Kitap bana bir merakın boşta ya da anlık olmasının gerekmediğini, merakın sizi uzun bir yolculuğa çıkarabileceğini ve çok geniş dünyalara kapı aralayabileceğini öğretti. Merakla aşkımın başlangıcını radyokarbonla tarihlendirmek mümkün olsaydı, annemle babamın Seashores'ı elime tutuşturduğu tarihi yazardım. Çocukluk aşkım olduğunu çok az biliyor muydum ve

Machine Translated by Google

saplantı , iyot gizemini takip etmede nihai baş arı ma yol açacaktı .

Çocuklukta "Eğ itim" Karş ı lı k Verir— Merak Kediyi Öldürmedi

Birkaç on yı l ileri sarı n.

Bir yetiş kin olarak, denizle ilgili her ş eye karş ı takı ntı m devam ediyor, ancak kum kazmayla geçen bir çocukluğ un, onlarca yı l sonra iyot hakkı nda bilgi edinme göreviyle kendisini yeniden icat edeceğ ini asla tahmin edemezdim. Herhangi bir ş ey öğ renmek beni her zaman ş aş ı rtmı ş tı r. Öğ renmenin doğ ru yolunu asla bilemedim, bu yüzden sadece girdim ve noktaları birleş tirmeye çalı ş tı m. Bu, akademik ve gazetecilik kariyerlerimde bana çok yardı mcı oldu ve burada "gerçeğ i kontrol etme" adı verilen öğ renilebilir bir süreç keş fettim - bilgi kaynakları nı bulmak.

Bilge akı l hocaları bana nası l daha iyi soru soracağ ı mı öğ retti ve soruları n soruları nı sormak iç in nası l daha fazla ilerleyebiliriz .

“Bu bilginin kaynağ ı ve iş levi nedir?” biledi ğ im bir beceri, bir alı ş kanlı k, hatta bir refleks haline geldi. Bu beceriler bana iyi hizmet etti. Yani, onları kaybedene kadar.

Genç bir yetiş kin olarak iyi değ ildim ve otuzlu yaş ları mda kendimi daha da kötü hissetmeye baş ladı m. Yirmili yaş ları mdan beri sorun olan baş ağ rı ları bir anda gündelik bir olay haline geldi. ABD'de bir dizi baş ağ rı sı kliniğ ine gittim. Bir dizi baş ka teş his geldi: hipoglisemi, adrenal zayı flı k, hipotiroidizm, kronik yorgunluk, kandida, çoklu kimyasal duyarlı lı klar, yumurtalı k kistleri, fibrokistik meme hastalı ğ ı . Ekstra kilo aldı m. Her zaman üş üyordum ve birlikte yaş amak zordu çünkü her zaman açtı m ya da Darvocet ş iş emi arı yordum.

Tüm aile üyelerim ve arkadaş ları m sağ lı klı göründüğ ü iç in kronik, gizemli ş ikayetler benim iç in çok izole edici hale geldi. Ancak ziyaret ettiğ im çeş itli doktor muayenehanelerinde benim gibi birçok insanla tanı ş tı m. Bireysel ş ikayetleri farklı bir sı ra ile düzenlenmiş olabilir.

Machine Translated by Google

Öncelik, ama dı ş arı da arayan ve sonuç alamayan bir sürü hasta insan vardı . Bazı çok samimi doktorlar bize nası l davranacakları nı bilmediklerini söylediler. İ yi niyetli olmaları na rağ men, onlara karş ı hayal kı rı klı ğ ı na uğ radı m. Televizyonda, her hastalı k dramatik bir teş his ve anı nda tedavi ile geldi. Neden bu doktorlar benim iç in cevabı bulamadı ? Görünürde hiç bir umut olmadan günlük yaş amla mücadele eden kaç hasta vardı ?

Bu arada hem sosyal hem de iş hayatı nda sağ lı klı bir insanı taklit etmeye çalı ş tı m. İ ş te geç ici ç özüm buydu. Yalnı zca toplum iç inde geç irdiğ im süreyi kontrol edebildiğ im iş leri seç tim. Tam zamanlı kolej öğ retmenlik iş im haftada sadece üç gün gerektiriyordu, ancak bu bile ders vermek ve ardı ndan öğ rencilerle bire bir çalı ş mak iç in "aç ı k" olma gerekliliğ iyle ç ok yoğ un oldu. Eve gelir ve saat altı da uyuyakalı rdı m. Ailem bana Rip Van Winkle derdi. Kronik hastalı ğ ı olan herkes, gizli bir hayat sürdüğ ünüzü, çalı ş ma saatlerinizi dinlenme fı rsatları na göre ayarladı ğ ı nı zı ve düğ ünleri veya diğ er sosyal etkinlikleri kaç ı rmak iç in bahaneler bulduğ unuzu anlayacaktı r.

olaylar.

Gazeteci olarak çalı ş ı rken, bir editör beni aradı ve iki günlük büyük bir medya etkinliğ ini haber yapmak iç in Londra'ya uç mayı gerektiren kazançlı bir yazı ödevi teklif etti. Atlantik'i üç günde iki kez geç menin beni haftalarca yoracağ ı nı söyleyemeyecek kadar utanmı ş tı m. Bu yüzden, kendimi neye bulaş tı rdı ğ ı mı fark etmeden önce telefona "elbette" diye cı vı ldadı m.

Etrafta durmak ve yürümek sonsuz olurdu. Mantı klı ayakkabı lar onu kesmezdi. İ ki gün ayakta durmaya nası l dayanacaktı m?
Devam etmemi sağ layacak baş ağ rı ları ve kafein iç in kendimi Darvocet ile güç lendirebilir miyim? Plandan anladı ğ ı m bu kadardı . Ertesi gece, Virgin Havayolları 'nda gidiş hattı nda dururken, oturma odamda kendi kanepemde yatarak eve dönene kadar saatleri saymaya baş ladı m.

Londra'daki ilk günümde otel odası nda uyandı m, banyoya girdim ve hemen ayak parmağ ı mı tuvalete ç arparak kı rdı m. Acı dan yı ldı zlar gördüm. Tek baş ı ma, banyoda yerde yatarken, kendimi toparlayı ncaya kadar mide bulantı sı on dakika boyunca üzerimi kası p kavurdu. Otel beni bandajlayan ve "Ayakları ndan uzak dur" emrini veren bir doktor ç ağ ı rdı .

Ancak geç ici fiziksel gerileme, ş aş ı rtı cı avantajlar sağ ladı .
Bası n toplantı ları na gittiğ imde bana öncelik verildi. Büyük, bandajlı bir ayak parmağ ı yla dolaş mak, diğ er muhabirler ayakta durmak zorunda kalı rken benim oturmam gerektiğ i anlamı na geliyordu. Ağ rı yan ayak parmağ ı bana bir adrenalin dalgası verdi ve beni alı ngan yaptı . Bası n toplantı sı nda yüksek sesle sorular sorduğ umda, her zaman cevaplar aldı m.

Machine Translated by Google

iri yarı ve saldı rgan tipler göz ardı edildi. Bir muhabir buna iç erledi ve "Ayak Kı zı " nı n diğ erlerinden daha fazla soru yanı tladı ğ ı ndan ş ikayet etti. Sargı lı ayak parmağ ı m domuz kulağ ı olduğ unu düş ündüğ üm ş eyi ipek bir ç antaya ç evirmiş ti.

Beyin Sis Uyarı sı

Birkaç yı l sonra birkaç doktora "su altı nda" hissettiğ imden ş ikayet ettim. Doktorlar bu duruma "beyin sisi" adı nı verdiler. Bir doktor bana "Beyin sisinden daha kötü ş eyler var" dedi. Onun iç in söylemesi kolay. Bu sinir bozucu zihinsel bozukluk, baş ağ rı sı veya yorgunluktan daha kötüydü, ç ünkü yapmak iç in eğ itildiğ im tek ş ey düş ünmekti. Ş ekerlemeler arası nda özel olarak düş ünebiliyordum. Düzgün düş ünemezsem, yazamazdı m.
Beyin sisim, kı rmı zı trafik ı ş ı kları ndan habersizce geç tiğ imde birkaç arkadaş ı mı n ciyaklaması na neden oldu. O kadar ç ok trafik cezası yedim ki, devlet ehliyetimi iptal etti ve kötü sürücü kursuna gitmemi zorunlu kı ldı .

Ş imdi bile kendi hikayemi okuduğ umda inanı lmaz geliyor ama bir gün iyot öncesi günlerimden bana beyin sisinin ne kadar kötü olabileceğ ini hatı rlatı yor.

New York'ta saygı n bir bütünleş tirici doktordan randevu almı ş tı m. Randevu günü fazladan süre tanı dı m ç ünkü beyin sisi olan herkesin bildiğ i gibi kaybolma eğ ilimindesiniz. O zamanlar ş ehirde yaş ı yordum ve tek yapmam gereken Yukarı Batı Yakası 'ndan Midtown'a gitmek iç in metroya binmekti. Beyinsizin biri. Yine de tam bir saat fazladan süre verdim. Dikkatlice bir ceket ve pantolon giydim, ruj sürdüm ve metroya yarı m blok yürümek iç in apartmandan ç ı ktı m. Ne ters gidebilir? Metro merdivenlerinden inerken özenle seç tiğ im kı yafetimin altı na baktı m. Bir ç ift tüylü pembe terlik dı ş arı baktı . Utandı m, arkamı döndüm ve gerç ek ayakkabı lar iç in daireme döndüm.

Bir kez daha ş ehir merkezine gitmek iç in metroya yöneldim. Randevuma kadar hâ lâ ç ok zamanı m vardı , bu yüzden bir öğ le yemeğ inde bir sandviç yemek iç in durdum. Ama öğ le yemeğ i geldiğ inde cüzdanı mı unuttuğ um iç in ödeyemedim. Garson kı z, bir dahaki geliş imde ödeyebileceğ imi söyleyerek günün ikinci utancı nı üzerimden attı . Rahatlamı ş tı m ama güvenim zedelenmiş ti. Doktorun muayenehanesine iki hata yapmadan gidemezsem, eve dönüş yolumu nası l bulacaktı m?

Machine Translated by Google

Şehir merkezindeki ofis binasına girdim ve asansörle ofise çıktım. Resepsiyonistle görüştüm ve banyo molası için tuvalete yöneldim. En azından erken gelmiştim. Tekrar ruj sürdüm ve hissettiğim kadar şapşal görünmemeyi umarak iyi bir görünüm elde etmeye hazırlandım. Dolu bekleme odasına döndüğümde, seksen yaşlarında beyaz saçlı bir adam bana endişeyle baktı.

"Hanımefendi," dedi, "ceketinizde askı var." Bütün gözler döndü.

Kafam karıştı, sallanan bir kuru temizleme etiketi bıraktığımı kastettiğini düşündüm. Uzandım ve ceket yakasının arkasını yokladım. Oh hayır.

Bu bir etiket değildi. Yaşlı adam haklıydı. Ceketimin altından tahta bir elbise askısı çıktı. Hala askılı bir ceketle New York'ta yürürken nasıl bir saatten fazla zaman harcamış olabilirim? Yüzüm kızardı. Bu yeni bir düşüş anlamına geliyordu. Ceketimi çıkardım ve askıyı ofisteki portmantoya yerleştirdim. Adama teşekkür edip yerime otururken normal bir insan tavrı takınmaya çalıştım. Ama üzerime bir batma hissi çöktü. Sırada ne var? En azından doktora "beyin sisi" ile ne demek istediğimi açıklamakta zorlanmazdım. Şimdiye kadarki günümü tarif ederdim.

Bundan sonra ne deneyeceğimi bilemedim. Beynimin anlamaya gücü yoktu bir strateji çıkar. Hayat benim için karar verdi.

Machine Translated by Google

İ kinci bölüm

Beyin Sisinden Daha Kötü Ş eyler Bilim, uzmanları n cehaletine olan inanç tı r.

—Richard P. Feynman

BENmeme kanseri teş hisi kondu.

Yı llarca kistik göğ üsler ve iyi huylu olduğ u ortaya çı kan sayı sı z iğ ne biyopsisinden sonra, sonuncusu nihayet kanser iç in pozitif çı ktı . Saç malı k! Artı k sağ lı klı bir insanı taklit etmeye devam edemezdim. Sağ lı ğ ı mı n kontrolden çı ktı ğ ı gerç eğ ine teslim olmak zorunda kaldı m. Tek yapabildiğ im bir ayağ ı mı diğ erinin önüne koymaktı . Birinin bana nası l olduğ unu söylemesi ve beni doğ ru yöne yönlendirmesi gerekiyordu. Teslim olmak göründüğ ü kadar kolay değ ildi. Tam olarak kime teslim oluyorum? Körfez Savaş ı sı rası nda çölde günlerce teslim olacak birini arayarak dolaş an düş man savaş çı ları nı duyduğ umu hatı rlı yorum. Teslim olmak, hiç bir soru sorulmadan teslim olmak iç in doğ ru kiş iyi bulabilirseniz, mücadelelerinizin sona ereceğ ini ima eder. O bendim.

Ne Olduğ unu Bilmelidirler

Yapmak

Kanser Hayatı tehdit eden bir hastalı k. İ çinde olduğ u gibi, bundan ölebilirsin. Hayatı nı z iç in korku, tüm sorgulamaları askı ya almanı za ve en yakı n otorite figürünün arkası na geç menize neden olabilir.

Machine Translated by Google

Korku, ilk mevcut tedavi taş ı ma bandı na atlamanı za ve size verilen adı mlardan hiç bir soru sorulmadan güç lükle ilerlemenize neden olabilir. Daha da kötüsü, korku sizi İ ngilizcedeki en tehlikeli altı kelimeye inandı rabilir: Ne yaptı kları nı bilmeliler. Bu altı kelime beni yaklaş ı k bir ay boyunca ayakta tuttu.

Kanser var mı ? Adı m bir. Büyük bir Metropolitan hastanesinde tanı nmı ş bir doktor bulun. Tamamlamak. Dr. B. zeki, kibar, cana yakı n, ayrı ntı lara önem veren ve bitmeyen soruları ma aç ı k biriydi. Hasta ve doktor arası ndaki bu ortaklı ğ ı n harika olacağ ı nı düş ünürsünüz, değ il mi? Hayı r ve evet. Ünlü cerrahla iliş kim o ana kadar iyi gitti ki o bana yalan söyledi, sonra beni yanı ltı .

...

Adil olmak gerekirse, bu düzenleme tamamen onun hatası değ ildi çünkü "standart bakı m" tı bbı dedikleri ş eyi uygulamak onun iş iydi. Belirli bir meme kanseri tedavi komitesi tarafı ndan oluş turulan "tedavi yönergelerini" profesyonel olarak takip etmesi gerekiyordu. Ama o zamanlar bu bilgiyi bilmiyordum. Sorulacak doğ ru soruları bilmiyordum. Soru sormak veya bana verdiğ i bilgilere nası l itiraz edeceğ im konusunda bile sı fı r bağ lamı m vardı . "Hayatta kalma değ eri"nin ne anlama geldiğ ine dair hiç bir fikrim yoktu.

Kötü haber buydu.

İ yi haber: adrenalin beyin sisini temizledi ve kararlı lı ğ ı m arttı . Bir ampul söndü. Dünyanı n en ç ekici, gelecek vadeden cerrahı beni yasal olarak kandı rabiliyorsa, meme kanseri hakkı nda baş ka bir bilgi kaynağ ı bulmamı n daha iyi olacağ ı nı anladı m. Büyük bir büyükş ehir hastanesinin yetkilerine teslim olduğ um bir ay beklediğ im kadar tatmin edici olmadı . Ş ekle geri dönmem ve kazmaya baş lamam gerekiyordu. Nası l önerilerde bulundukları nı incelemem gerekiyordu. Bu ş eyi nereden buluyorlar?

Kanı tları nerede tutuyorlar? Sözde "Meme Kanseri Tedavi Yönergeleri" adlı resmi yazı yı okumam gerekiyordu.

Artı k sihirli sarı küreğ im yoktu ama prensibin aynı olduğ unu biliyordum. kazmak Kı lavuzu alı n. Oyunun kuralları nı öğ renin. Herhangi biriyle ve herkesle konuş un. Bana akı l hocalı ğ ı yapan bir editör bir keresinde ş öyle demiş ti: "Bazen insanlarla, onlar sana gitmeni söyleyene kadar konuş man gerekir." Ayrı ca her zaman görünür bir defter ve kalem taş ı mamı tavsiye etti. Defter taş ı mak insanı

Machine Translated by Google

daha uzun konuş Nedenmiş ? Belki de konuş tuğ unuz kiş iye bitirmediğ i izlenimini veriyor. O andan itibaren defterimi sallamak kansere karş ı en iyi silahı m oldu.

Çok zamanı mı aldı ve bir sürü bilgi doğ rulaması yaptı m ama meme kanseri bilgi endüstrisinin nası l çalı ş tı ğ ı nı öğ rendim. Akraba ruhlar buldum ve birlikte araş tı rdı k.

Tı p alanı nda doğ ru bilgi incelemesinin ne kadar nadir olduğ unu öğ rendim. Bir onkoloğ un sözünü hiç bir ş ey iç in almamanı n saygı sı zlı k, hatta hainlik sayı ldı ğ ı nı da öğ rendim.

Birç ok ç evrimiç i meme kanseri grubunda, herhangi bir otoritenin pozisyonunu sorguladı ğ ı nı zda üyeler üzülür. Hastalar bu otoriteye yatı rı m yaptı kları nda, yatı rı mları nı n sorgulanarak değ erinin düş ürüldüğ ünü veya azaldı ğ ı nı görmek istemezler.

Kimlik bilgileri, incelemeye direnen belirli bir güven momentumu yaratı r. "Sorgulama davranı ş ı ", otoriteye karş ı bir direniş olarak görülürken, aslı nda yetkililer, eğ er bu öğ renme sağ lamsa, öğ renmelerinin otoriterliğ ini sergileme fı rsatı nı memnuniyetle karş ı lamalı dı r.

Spesifik hastalı k, ş u anda tı p mesleğ inde hüküm sürenler gibi zayı f, kültürsüz, dengesiz zihinlerin büyük sı ğ ı nağ ı dı r.

—Florence Nightingale 1820–1910

Machine Translated by Google

Üçüncü bölüm

Meme Kanseri Araştırmaları

İyot

İyileşme bir zaman meselesidir, ancak bazen aynı zamanda bir fırsat meselesidir.

-Hipokrat

Çoğu cerrah resmi Kılavuz İlkelere uyarak, Onlardan önce gelen doktorlar dikkat ediyor olmalı ve ne yaptıklarını biliyor olmalı çünkü sonuçta Kılavuzlar Komitesindeler. Hepimiz gibi doktorlar da tıbbi sistemle ilgili şu altı korkunç söze inanma eğilimindedir: Ne yaptıklarını bilmeliler. Yerel bir kanser konferansında, ülkenin en büyük kanser hastanelerinden birinde Meme Kanseri Hizmetleri Direktörü olarak görev yapan doktora bir soru sordum.

"Radyasyon tedavisi meme kanseri hastalarında genel sağkalımı artırır mı?"

Bu soruyu sordum çünkü tıbbi literatürü araştırmış tım ve cevabı zaten biliyordum, ki bu da hayırdı. Verdiğim bilgilerin güvenilir olup olmadığını görmek için onu test ediyordum.

Cevabı: "Radyasyon sağkalımı artırmalı çünkü biz bunu hastanemizde yapıyoruz."

Machine Translated by Google

Bağ ı rmak istedim, Bu cevaptaki kusurlu mantı ğ ı görmüyor musun? Yaptı ğ ı n her ş ey, yaptı ğ ı n iç in doğ ru mu olmalı ? Ama tı p tarihindeki en tuhaf, kibirli anlardan birine tanı k olduğ umu bilerek seyircilerin arası nda sessiz kaldı m. Ve kimse ç ı ğ lı k atmadı , ben bile.
Biz ç ok ş aş ı rdı k.

Böylece meme kanseri bilgi aktivisti olarak görevime baş ladı m. Gerç ek kanı tı bir sı r olarak saklamayacaktı m. Kanı tlar Ulusal Tı p Kütüphanesinde ç evrimiç i olarak herkes tarafı ndan kullanı labilir. Tı bbi bilgiler artı k yalnı zca ayrı calı klı bir azı nlı ğ ı n eriş ebileceğ i gümüş bir sandı kta kilitli değ il. Araş tı rmalara bakmak alternatif bir uygulama mı ? Sadece akran değ erlendirmesi kanı tı nı bulmayı ve ifş a etmeyi yı kı cı buluyorsanı z!

> Düş üncelerimin daha derin düzeylerini asla hastalarla paylaş mamak üzere eğ itildim. Ve 1989'da Hipokrat Yemini ettiğ imde tı bbi bilgilerimi gizli tutacağ ı ma yemin ettim. Bu nedenle, yakı n zamana kadar, kiş inin tı bbi bakı mı nda bilgili, ilgili ve tı bbi aç ı dan yetkin bir katı lı mcı olması na kesinlikle izin verilmiyordu. Ve internetin hastaları n daha bilgili, daha sorumlu ve tı bben daha yetkin olması na yardı m ettiğ ine dair kaç ı nı lmaz gerç eğ e karş ı ç ok sayı da doktor direnci, iç erlemesi ve inkarı var.
>
> —Alan Greene, MD, Klinik Pediatri Profesörü Stanford, E-hastalar Beyaz Kitap

Meme Kanseri Seç enekleri

Meme Kanseri Seç imleri, Inc. adı nda kar amacı gütmeyen bir kuruluş kurdum. www.BreastCancerChoices.org adresindeki web sitemizde, meme kanseri ile ilgili mevcut bilgileri irdeleme konusunda uzmanlaş mı ş kuruluş umuzu görebilirsiniz. Misyonumuz üç hedef iç eriyor: ifş a, ifş a, ifş a. Elimde zamanı m olduğ u iç in meme kanseri bilgi aktivisti olmadı m. Baş ka bir seç eneğ im yoktu. Teslim olma stratejim iş e yaramadı ğ ı nda, kendi dedektiflik iş imi yapmak diğ er tek seç enekti.

Bilgi almanı n baş ka bir yolunu bilmediğ im iç in meme kanseri tedavileri ve terapileri ile ilgili ç alı ş maları incelemek üzere kendimi eğ ittim. Doktorları m birincil literatüre bakmı yor gibiydi. Ne zaman ben

Machine Translated by Google

onkoloğ umdan çalı ş maları istedi, o da birine nerede oldukları nı sorması gerektiğ ini söyledi.

Birincil literatürü gerçekten okumuş olsaydı , kanı tları n resmi İ lkelere uymadı ğ ı nı bilirdi.

Onkologlar ve cerrahlar, kanı ta dayalı olup olmadı kları nı doğ rulamak iç in komite tarafı ndan oluş turulan Kı lavuzları takip etmekle ç ok meş guldü. Tek yapmanı z gereken araş tı rmak ve meme kanserinde kanı ta dayalı tı p olarak adlandı rdı kları ş eyin kanı ta dayalı olmadı ğ ı nı göreceksiniz. Fikir birliğ ine dayalı dı r . Büyük fark. Hayat değ iş tiren fark. Kanı ta dayalı tı p, çalı ş ı lan bir grup insanda hayatta kalma süresinin uzatı ldı ğ ı anlamı na gelir. Uzlaş maya dayalı tı p, bir grup doktorun bir tedavinin iyi bir fikir olduğ unu düş ünmesi anlamı na gelir.
Dürüst. Devam edin - bu konuda bir doğ ruluk kontrolü yapı n.

Yine, hayatı mdaki fiziksel bir gerilemenin bir umut ı ş ı ğ ı olduğ u ortaya ç ı ktı . Bu sefer bir basın toplantı sı nda beni kurtaran ayak baş parmağ ı mı n kı rı lması değ ildi; meme kanseriydi, beni daha derine inmeye ve statükoya teslim olmamaya zorluyordu. Gizli bilgileri ortaya ç ı karmanı n heyecanı , herhangi bir ağ geç idi ilacı kadar güç lü bir duygudur. Bağ landı m ve geri dönemedim.

Göğ üs kanseri araş tı rması nı araş tı rmak beni iyota götürdü. Kanser tedavisinin ş üpheli dünyası nda olduğ umdan daha fazla tutkulu olabileceğ imi düş ünmemiş tim. Ama sonra, bir sonbahar günü, tesadüfi bir toplantı her ş eyi değ iş tirdi.

Size bu senaryonun sadece benim deniz takı ntı mı canlandı rmakla kalmayı p, aynı zamanda deniz yosunu ve iyotu sözü dinleyen herkese yayma tutkusunu nası l ateş lediğ ini anlatayı m.

2005 yı lı nda, DO, Sherri Tenpenny, The American College for the Advancement of Medicine (ACAM) konferansı nda bana kendini tanı ttı ve göğ üs iç in iyot kullanı mı hakkı nda bir ş ey duyup duymadı ğ ı mı sordu. Sadece Ghent ve Eskin'in fibrokistik (iyi huylu) meme hastalı ğ ı na yardı mcı olan iyot konusundaki ç alı ş maları ndan haberdar olduğ umu söyledim.

Ne de olsa iyi huylu hastalı k, hastalı ktan tamamen farklı bir durumdu. kötü huylu hastalı k Sağ ?

Machine Translated by Google

Uzun yıllardır meme kanseri bilgi aktivistiydim, tüm konferanslara gittim, en ilerici doktorlarla iletişim kurdum. İyot meme kanserine iyi gelseydi mutlaka duyardım. Sağ?

Yanlış, yanlış, yanlış!

Ünlü bir aşı eğitimcisi olarak Dr. Tenpenny'ye bu kadar saygı duyduğum için iyotu daha fazla araştırma önerisini dikkate aldım. Eve döndüğümde Google'da "iyotlu meme" yazdım ve çok az sonuç çıktı. Bu yüzden Pubmed olarak bilinen Ulusal Tıp Kütüphanesi Veritabanını araştırdım. En az beş ülkedeki araştırmacıların meme tümörleri ile iyot eksikliği arasında önemli bağlantılar kurduğunu buldum. Araştırma neredeyse 50 yıl öncesine gitti. Alçakgönüllüydüm ve kafam karışmıştı. Yine de, aynı kibirli cümle kafamda bir döngü halinde oynadı. On yıldan fazla bir süredir meme kanseri ve akla gelebilecek her türlü yaklaşım üzerinde çalışmıştım. Göğüs kanseri ile bir ilgisi olsaydı, iyotu duyardım.

İyot araştırmasının tüm makalelerini okumak ve neler keşfedebileceğimi görmek için kendime iki hafta verdim. Daha sonra bibliyografyalarındaki bazı makaleleri ve kitapları bulmam gerekti, bu yüzden araştırmaya bir ay daha bütçe ayırdım. Sonra bir ay daha. İyot ile meme hastalığı arasındaki bağlantının 50 yıldır Ulusal Tıp Kütüphanesi'ne nasıl kaydedildiğini ve asla bildiğim kaynaklara girmediğini anlayamıyordum.

Araştırmacı bilim adamları neden bulguları tıp konferanslarında sunmadılar? Belki de bilim adamlarının hepimizden daha utangaç oldukları veya meslektaşları tarafından bulguların önemini abartmakla suçlanmak istemediklerini psikolojik olarak düşünmeye ayarttım.

Daha fazla entelektüel güvene ihtiyacım vardı. Henüz Dr. Guy Abraham'ı duymamıştım... ya da son 50 yıldır iyot araştırmaları konusunda fiilen bir moratoryum olduğunu duymamıştım. Hâlâ geleneksel bir insan gibi akıl yürütüyordum ve Dr. David Brownstein'ın çağdaştı bbın "Alice Harikalar Diyarında" dediği tarafını anlamadım.

Bağımsız bir akademisyen olarak bilgi araştırması yapıyorum, tıp değil.

Machine Translated by Google

O zamandan beri, tüm araş tı rmaları n çevrimiçi olmadı ğ ı nı keş fettim. Gerçek dünyaya çı kmanı z gerekiyor. Eski eczane defterlerini kazmaya baş ladı m. Müzayedelerde eski iyot "hurdası na" teklif veririm; hayvan yemine iyot koymayla ilgili 100 yı llı k veteriner broş ürleri buldu; bir anti-iyot ilacı reçete ederek nemfomaninin nası l tedavi edileceğ ine dair 1950'lerde bir broş ür buldu.

Şimdi ofis standları m, duvarlara yı ğ ı lmı ş eski iyot tı p kitapları yla dolu. Dosya dolapları ndan araş tı rma kağ ı tları fı ş kı rı yor. İ yot araş tı rmam resmi tı p literatüründen çok uzaklara ve jeoloji, antropoloji, nöroloji ve arkeoloji disiplinlerine doğ ru geniş ledi. Bu, araş tı rma yapmanı n alı ş ı lmı ş ı n dı ş ı nda bir yolu olabilir, ancak fikir birliğ ine dayalı , emsal değ erlendirme komitesinin sı nı rlamaları nı hesaba katmak zorunda değ ildim ve kaybedecek bir tı bbi lisansı m da yoktu. Bağ ı msı z bir akademisyen olarak bilgi araş tı rması yapı yorum, tı p değ il. Böylece iyot araş tı rması nı soruş turma beni nereye götürürse götürsün takip edip gerçeğ i bildirebilirdim.

Tı bbi ve tı p dı ş ı araş tı rmaları araş tı rmanı n yanı sı ra, antika tı bbi ürünler satan koleksiyoncular aracı lı ğ ı yla gerçek iyot eserlerini bularak on dokuzuncu ve yirminci yüzyı l iyot kullanı mı nı yeniden inş a edebileceğ imi buldum. Adli iyot antropolojisinde sı radan bir çabayla, Meme Kanseri Seçimleri, bir İ ç Savaş iyot matarası , iyot inhalasyon cihazları , çeş itli sifiliz formülleri, İ ngiliz Kı zı l Haçı ndan 50 yı llı k bir iyot madalyon ve göğ üs kistleri için merhemler toplamayı baş ardı . Birkaç isim. Van Gogh'un kardeş ine iyotun frengi için ne kadar iyi olduğ unu söylediğ i zamana kadar uzanan bir kutu iyot tozu bile bulduk! Tenpenny beni sekiz yı l süren iki haftalı k araş tı rma projesine göndermemiş olsaydı , sonunda ilaç kokan bir ofise sahip olmayacaktı m. İ yot ve deniz yosununun en eski geleneksel tı p olarak belgelenebileceğ ini veya kayı p bir tı bbi yadigârı n nihayet bulunduğ unu öğ renemezdim.

İ yot Hareketinin Baş latı cı sı

2005 yı lı nda, yayı nlanmı ş tı bbi literatürü gözden geçirmekle sı nı rlı ydı m. Dr. UCLA Tı p Okulu'nda emekli bir obstetrik, jinekoloji ve endokrinoloji profesörü olan Guy Abraham, "Wolff-Chaikoff Etkisi" olarak bilinen, görece yeni (1961) ancak ders kitapları nda kabul edilen teoriye meydan okuyan materyaller yayı nladı . "iyodin tehlikeleri." Bir

Machine Translated by Google

araş tı rma ortakları ndan Dr. Jorge Flechas, Los Angeles'ta bir konferansta iyot hakkı nda konuş ma yapacaktı .

Konuş ması nı dinlemek ve kendimi tanı tmak iç in hiç tereddüt etmeden ülkeyi geç tim. Kanser aktivisti topluluğ undan meslektaş ları m da iyot konuş ması na katı ldı lar ve onun ikna edici bilgileri ve iyot konusundaki geniş kavrayı ş ı benim kadar ilgimi ç ekti. Dr. Flechas'ı n sunumu, daha sonra yapı lan resmi olmayan bir ankette konferanstaki en iyi konuş ma seç ildi. Abraham'ı n İ yot Projesi ve iyot hakkı ndaki yeni düş ünceleri hakkı nda ayrı ntı lı materyaller dağ ı ttı . Ne macera! Ne keş if!

Dr. Flechas'ı n http://cypress.he.net/ adresindeki web sitesini ziyaret edin. Doğ u Sahili'ne döndüğ ümde, ç evrimiç i meme kanseri grubuma Abraham-Brownstein-Flechas İ yot Projesi bilgilerini heyecanla bildirdim. Ne olduğ unu düş ünüyorsun? Bir yı l önce Dr. Tenpenny bana meme tedavisi olarak iyotu tanı ttı ğ ı nda verdiğ im tepkinin aynı sı nı verdiler.

"İ yot?

İ yot ve meme kanseri?

Lynne, deli misin?

Bu yüzden bazı araş tı rma ortakları yla görüş tüm ve sebat ettik. Kendimiz iyot almaya baş ladı k, önce 175 yı lı aş kı n süredir kullanı lan geleneksel Lugol's İ yot Çözeltisi, ardı ndan yeni bir ürün olan Iodoral adlı Lugol's İ yot tableti. Bir 12.5 mg tablet ile baş ladı m. Herhangi bir değ iş iklik farketmedim. Birkaç ay sonra, temel iyot seviyelerimi ölç mek iç in 24 saatlik idrar İ yot Yükleme Testi yapmaya karar verdim.

Test prosedürü, sabahları 50 mg Iodoral almayı ve ardı ndan 50 mg'ı n ne kadarı nı n emildiğ ini ve ne kadarı nı n atı ldı ğ ı nı görmek iç in 24 saat boyunca idrar toplanması nı gerektirir.

---

50 mg Iodoral'ı aldı ktan sonraki iki saat iç inde, bazı ları mı zı n "boing" dediğ i bir duyguya kapı ldı m. Beynimin kullanı lmayan tozlu odaları bir anda oksijen almı ş gibi beynim temizlendi.

Düş üncelerimin kenarları keskinleş ti. Bir enerji patlaması hissettim, daha hı zlı düş ündüm ve günlük matematik yaparken bile daha akı llı hissettim. Üç kere otuz kere ikiyi kafası nda hesaplayamadı ğ ı iç in bir tezgâ htara sabı rsı zlandı ğ ı mı hatı rlı yorum. Birkaç denemeden sonra bir hesap makinesi ç ı kardı . İ yottan önce fark etmezdim bile.

Machine Translated by Google

Diğ er bazı iyot kullanı cı ları bu anlı k etkiyi bildirdiler. Dr. William Shevin, 2007'deki ilk İ yot Konferansı 'nda yaptı ğ ı konuş mada kendi muayenehanesinde ara sı ra bu fenomeni gördüğ ünü bildirdi. Dr. Shevin ayrı ca bir hastanı n iyot takviyesiyle ilgili yeni zihinsel berraklı ğ ı nı anlatan bir videosunu da gösterdi. Bir kanaldan mutlak en net alı mı elde edene kadar radyonun kadranı nı çevirmek gibiydi.

Hiç kimse "boing" reaksiyonunun fizyolojisini kesin olarak aç ı klayamaz. Tiroid mi? İ yot eksikliğ i konusunda eğ itim almı ş nörologlar muhtemelen entelektüel zapı n tamamen nörolojik olduğ unu aç ı klayacaklardı r. Bu noktada kimse bilmiyor!

Alt satı r: Iodoral dozajı mı artı rdı ktan sonra beynim sadece dikkati üzerine çekmedi, kilom normale döndü, cildim ömür boyu süren kuruluğ unu kaybetti ve birkaç gizemli kist kayboldu. Üş üyen ayakları m artı k sı cacı ktı . Ş imdi sadece yanlı ş esnersem baş ı m ağ rı yor. Yı llardı r değ iş mez arkadaş ı m olan turuncu Darvocet ş iş esi ş imdi yerel çöplükte duruyor.

Diğ er İ yot Liderleri Ortaya Çı kı yor ve Devrim Ateş liyor

> Görevlerine sarsı lmaz bir inançla ateş lenen az sayı da kararlı ruh, tarihin akı ş ı nı değ iş tirebilir.
>
> —Mahatma Ghandi

Kı sa bir süre sonra, Meme Kanseri Seçimleri'nde, iyotu tartı ş mak için çevrimiçi bir grup kuran emekli bir profesör olan Zoe Alexander ile tanı ş tı k. Yahoo Iodine Group (ş u anda Stephanie Buist, ND'ye ait) aş ı rı meş gul oldu. Zoe, İ yot Araş tı rma Grubu adlı baş ka bir Yahoo çevrimiçi tartı ş ma Grubu baş lattı . Zoe, Yahoo'da disk alanı dolduğ unda kapsamlı , bilimsel bir web sitesi olan Iodine4Health.com'u kurdu. ş imdi IodineResearch.com olarak yeniden canlandı rı ldı bulabildiğ i her iyot kaynağ ı nı toplayı p organize ettiğ i yer. Temel inovasyonun gerçek ruhuyla web sitesi, iyot savunucuları Lynn Razaitis ve Curt Smith tarafı ndan oluş turulan bağ ı msı z bir sunucuda aç ı ldı .

Machine Translated by Google

Yahoo Iodine Group 2010 yılında 5.000 üyeye ulaştığında, Stephanie Naturopati alanında doktorasını kazanmış ve en güvenilir ve deneyimli iyot bilgi kaynaklarından biri olarak kabul edilmiştir. Grubun itibarı o kadar arttı ki, Stephanie'nin haftada beş gün iyot kullanmaya yeni başlayanlara yardımcı olması için iyot eğitimi almış dört yardımcı moderatör tutması gerekti.

Üç orijinal kurucusundan ikisi, Laura "Wombat" Olsson ve Steve "Trapper" Wilson, deneysel bir iyot kullanıcıları grubu olarak oldukça aktif ve saygın hale geldi. http://curezone.com/forums/f.asp?f=815 adresindeki forumu ziyaret edin tarafından yönetilmeye devam eden Curezone Iodine Forum .

Curezone İyotçular başladıklarında acımasızca saldırıya uğradılar. Saldırganları, hepsinin iyot almaktan hastaneye veya morga düşeceğini tahmin etti. Şimdi saldırganları gizemli bir şekilde ortadan kayboldu ve grup gelişiyor.

İyot Curezoners, hiçbir şeyi göründüğü gibi kabul etmedi ve iyotun tarihsel kullanımlarının gerçeklerini kontrol etme ve madencilik konusunda bir itibar kazandı. Curezoners, Dr. İbrahim araştırması. İyotun tarihsel kullanımlarının zenginliğini araştırma ve belgeleme saplantısıyla karakterize edilen bir davranış olan İbrahim Etkisi olarak biliniyordu. Curezone İyot Forumu, on milyondan fazla ziyaret kaydetti ve bu da onu tabandan gelen tıbbın gücünün bir kanıtı haline getirdi. Laura Olsson ve Steve Wilson, iyot hakkında o kadar bilgili hale geldiler ki, kendi benzersiz ve saygın iyot ürünlerini yarattılar.

Machine Translated by Google

Bölüm dört

Brom—İ yot Eksikliğ inin Bir Nedeni

Araş tı rma,

resmileş tirilmiş bir meraktı r. Bir amaç la dürtüyor ve gözetliyor.

—Zora Neale Huston

W Birkaç yı l içinde, çevrimiçi ortamda iyot kullanı cı ları nı n baş arı sı gruplar viral oldu. Tiroid ve fibromiyalji grupları iyot nedeni aldı . Annelik grupları bunu denedi ve baş arı bildirdi. Kademeli olarak daha fazla beslenme grubu, bu kadar çok kiş inin yaş adı ğ ı baş arı ile tartı ş amaz hale geldi. Bu arada, Dr.

Tenpenny, araş tı rmamla daha derine indim ve endiş e verici bir model ortaya çı kardı m.

1970'lerden beri iyot eksikliğ i çekiyoruz çünkü
anti-iyot brom iyodu vücudumuzdan temizledi!

1970'lerden beri meme kanseri oranları , iyot tüketimi azaldı kça ve anti-iyot brom maruziyeti arttı kça arttı . Körfez Savaş ı gazilerinde bromüre maruz kalmayla ilgili Savunma Bakanlı ğ ı istatistiklerine de baktı m.
Bromizm belirtileri, diğ er maruziyetlere paralel görünmektedir, özellikle

Machine Translated by Google

her gece uyuduğumuz ve her gün mobilyalarda oturduğumuz her yerde bulunan bromlu yangın geciktiriciler. Bu fenomeni araştıran Göğüs Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi (bkz. Bölüm 18: Göğüs Kanserinin Kusursuz Fırtınası) başlıklı bir Powerpoint sunusu hazırladım.

Sadece yeterince yumurta veya deniz ürünü yemediğimiz için iyot eksikliğimiz olmadığı ortaya çıktı. 1970'lerden beri iyot eksikliği yaşıyoruz çünkü iyot bloke edici element brom iyotu vücudumuzdan temizledi. İyot Krizi'ndeki Ek B'de açıklanan Bromür Baskınlığı teorisi, neden daha fazla insanın hasta olduğunu, tiroid ve diğer hastalıkların kötüleşmeye devam ederken IQ'larının düştüğünü açıklayabilir. Obezite, kilo alımına neden olan bromin neden olduğu metabolik yavaşlama kadar aşırı yeme ile ilgili olmayabilir.

Bromin, Kötü "Kutsal Kâse" Iyot eksikliği

Evet, broma doymuş ortam sizi hem şişman hem de aptal yapabilir.

Aşağıda, broma doymuş ortamımızın tehlikelerini ve telafi olarak iyot takviyesi ihtiyacını hedefleyen altı nokta bulunmaktadır.
Bu noktaları bir eylem çağrısı olarak kabul edin.

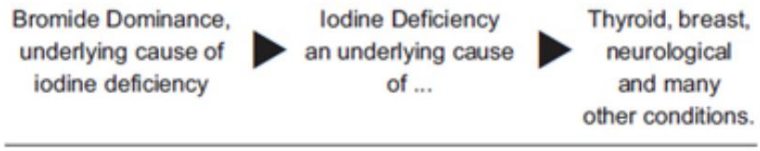
1. Brom yangın geciktirici zehirlenmesi her yıl artar ve tersine çevrilmesi yıllar alır, bu da bromürü Küresel Isınmanın toksik eşdeğeri yapar.
2. Bromürlü pestisitler ve yangın geciktiriciler yeni DDT haline gelecek. 1972'de yasaklanan bir pestisit, o tarihten sonra doğan kadınların meme dokusunda hala bulunuyor.
3. Tiroid, meme ve diğer hormon kaynaklı hastalıkların altında yatan neden iyot eksikliği ise, o zaman bromür baskınlığı bu eksikliğin altında yatan nedendir.
4. İyot, toksik brom için biyokimyasal "panzehir"dir ancak bu zaman alır.

   Brom, kalıcı bir kimyasal zorbadır. Herhangi bir zorba gibi, kuşatılmış, sayıca üstün ve zekice geride bırakılmalıdır. Doğru iyot dozu müttefikinizdir.
5. Bromin toksisitesi ağır bürokratlara bırakılamayacak kadar önemlidir. politika oluşturma sistemleri. Kendimize ve birbirimize öğretmeliyiz.

Machine Translated by Google

6. Grass Roots Iodine Movement öncülerinin hedeflerini paylaş ı yorum. İ yot bilgisini ailelerimize, komş uları mı za ve dünyaya yayalı m.

Figure 1
The Underlying Cause of the Underlying Cause?


Bromide Dominance, underlying cause of iodine deficiency
Iodine Deficiency an underlying cause of ...
Thyroid, breast, neurological and many other conditions.

İ yot Hı zlı İ statistikleri

"İ yot" terimi, Eylül 2012'de Google'da 1.220.000 kez arandı .

Dünya Sağ lı k Örgütü, iyot eksikliğ ini zeka geriliğ inin en önlenebilir nedeni olarak gösteriyor. İ yot eksikliğ i sadece fakir ülkelerde görülmez. Bebekler, hafif iyot eksiklikleri olsa bile, derin zeka kusurları yla doğ mazlarsa, birç ok bebek olabileceklerinden önemli ölç üde daha az zekidir. Ayrı ca otizm oranları nı n önemli ölç üde arttı ğ ı na dikkat edin.

İ yot tüketimi 1970'lerden bu yana yüzde 50 azaldı .
İ yot eksikliğ i meme, prostat ve tiroid hastalı kları bu dönemde artmı ş tı r.

Tiroid kanseri oranları 1975 ile 2005 arası nda yüzde 182 arttı .
Meme Kanseri 1970'lerden beri 23'te 1'den 7-8'de 1'e yükseldi.
Devlet kurumu her ölç tüğ ünde iyot eksikliğ i daha yüksektir.
Hamile kadı nlarda iyot eksikliğ i daha az zeki ç ocuklar üretiyor.

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Sık Sorulan Sorular (SSS)

Feragatname: İyot Krizi boyunca atıfta bulunulan iyot, ecza dolabınızda bulabileceğiniz İyot Tentürünü ifade etmez. Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısına ve kişisel lisanslı sağlık uzmanınıza danışmadan iyot almayın. Bu kitaptaki bilgiler, sağlık uzmanınızla olan ilişkinin yerine geçmeyi amaçlamaz. Bu kitabın yazarı veya yayıncısı, bu kitapta yayınlanan herhangi bir sağlık stratejisinin sonuçlarından sorumlu değildir. Yazar, bilgileri bir doktor olarak değil, bir gazeteci olarak aktarmaktadır. Aşağıdaki bilgiler hastadan hastaya paylaşılan araştırmanın sonucudur ve tıbbi tavsiye olarak yorumlanmamalıdır.

Bu kitabın çoğu okuyucusu kimyager olmadığından, iyotlu tuzdaki iyodür gibi fark tartışmayla ilgili olmadığı sürece iyot ve iyodür terimlerini birbirinin yerine kullanılabilir olarak kabul edin.

Benzer şekilde, okuyucu, brom ve bromür terimlerini birbirinin yerine kullanılabilir olarak düşünmelidir; bromla ilgili herhangi bir kimyasalın iyotu engelleme gücü gösterilmiş ve tartışılmıştır.

Machine Translated by Google

Sı kç a Sorulanlar Listesi Sorular

iyot nedir?

Beslenme iyodu ilaç dolabı ndaki iyotla aynı mı dı r?

İ yot neden ş imdi büyük haber haline geldi?

İ yot reç eteli bir madde midir?

Geç miş te iyot nası l kullanı lı yordu?

İ yotlu tuzda yeterince iyot almı yor muyum?

Çok fazla balı k yerim, bu yüzden muhtemelen iyota ihtiyacı m yok, değ il mi?

İ yot takviyesi güvenli midir?

İ yot bu kadar uzun süredir kullanı lı yorsa neden insanlar artı k onu tı bbi olarak kullanmı yor?

İ yot eksikliğ i nedir?

Ancak multivitaminlerimde aldı ğ ı m iyot Tavsiye Edilen Günlük Ödenek (RDA) yetiş kinler iç in 150 mcg değ il mi?

İ yot eksikliğ i belirtileri nelerdir?

Kurutulmuş deniz yosunu veya deniz yosunu takviyesi ürünlerinden yeterince iyot alabilir miyim?

İ yot eksikliğ im olup olmadı ğ ı nı nası l anları m?

Bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı yapan nedir?

İ yot eksikliğ iniz olup olmadı ğ ı nı görmek iç in hı zlı bir "yama testi" olduğ unu duydum.

İ yot Yükleme Testini nereden alabilirim?

Vejetaryenlerin iyota ihtiyacı var mı ?

Herkes iyot alabilir mi?

Taramalarda iyotlu kontrast boyalara alerjiniz varsa, iyota alerjiniz var mı ?

Kabuklu deniz hayvanları na alerjim var. İ yot alabilir miyim?

İ yot, "benim iç in iyi olan" baş ka bir ş ey mi? Gerç ek olamayacak kadar iyi geliyor.

İ yot sihirli bir değ nek midir?

Hangi dozda iyot benim iç in doğ ru?

Hangi tür iyot almak en iyisidir?

Lugol's Solution damlaları kaç miligram iyot iç erir? Bu, Iodoral ile nası l karş ı laş tı rı lı r?

İ yot dozu konusunda fikir birliğ i var mı ?

İ yotu bir kerede mi almalı yı m yoksa dozu güne yaymalı mı yı m?

İ yot bakterileri öldürmede bu kadar iyiyse, bağ ı rsakları mdaki faydalı bakterileri de öldürmez mi?

Bunun yerine İ yot Tentürünü tüketebilir miyim?

Betadine tüketebilir miyim?

Machine Translated by Google

Povidon tüketebilir miyim?

Tiroidim yok. Vücudumun iyota ihtiyacı var mı ?

İ yot takviyelerini nereden alabilirim?

Turpgil sebzelerin iyotu yok ettiğ ini duydum. Bu doğ ru mu?

Büyüleyici İ yot Nedir? Lugol veya Iodoral kadar iyi çalı ş acak mı ?

Renk giderilmiş (beyaz iyot) Lugol İ yodu kadar iyi çalı ş ı r mı ?

Tiroid ilacı alı yorum. İ yot buna karş ı koyacak mı ?

Lugol'ün İ yodunu mutfak tezgahı ma döktüm. Kalı cı leke?

Ya kiş ide Hashimoto gibi otoimmün tiroid hastalı ğ ı varsa?

Kadı nları n erkeklerden daha fazla iyota ihtiyacı var mı ?

Göğ üsler neden iyota ihtiyaç duyar?

İ yot eksikliğ inin meme ile ne ilgisi var?

Emziren kadı nları n daha fazla iyota ihtiyacı var mı ?

Çoğ u doktor iyot hakkı nda ne düş ünüyor?

Doktorum, "İ yotun tiroidi kapatması temel bir fizyolojidir" diyor.

İ yotu denemek istedim ama doktorum bunun sadece bir internet modası olduğ unu söyledi.

Neden doktorum iyot hakkı nda bir ş ey bilmiyor?

İ yot hakkı ndaki bilgiler herhangi bir tı bbi konferansta sunuldu mu?

Doktoruma gösterebileceğ im tı bbi araş tı rmalar var mı ?

Bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı nı nerede bulabilirim?

İ yot alanları n çoğ u baş lamak için ne kadar iyot kullanı yor?

İ yot Protokolü nedir?

İ yot eksikliğ i için bir test var mı ?

Ortalama bir insan iyot almaya nası l baş lar?

Yemekle birlikte iyot almalı mı yı m?

Günün hangi saatinde iyot almalı yı m?

Suya karı ş an Lugol İ yot Çözeltisi neden midemi bulandı rdı ?

İ yotu ağ ı zdan baş ka bir ş ekilde alabilir miyim?

İ yot takviyesi almayı ne zaman bı rakabilirim?

Evcil hayvanı m iyot alabilir mi? Ne kadar?

İ yot ile tirozin almalı mı yı m?

İ nternette hakkı nda okuduğ um bu "İ yot Simporterleri" nedir?

İ lk İ yot Yükleme Testim yüzde 75 doygunlukta geldi. Sonra üç ay İ yot aldı ktan sonra bir Yükleme Testi daha yaptı m ve doygunluk yüzde 50'ye düş tü. Vücudumda nası l daha az iyot olabilir?

İ yotu verimli bir ş ekilde emip emmediğ imi ölçebilecek bir test var mı ?

Göğ üslerime topikal olarak iyot uygulayabilir miyim?

Funahashi Yöntemi nedir? (Lugol's–Progesteron Yöntemi)

Peki Prostat? Yerel uygulama orada da yardı mcı olabilir mi?

T2T Yöntemi nedir?

Daha ne okuyabilirim?

İ yot takviyesinin yan etkileri var mı ?

Machine Translated by Google

Eş lik eden besinler nelerdir ve bunlara kesinlikle ihtiyacı m var mı ?

Tuz yükleme protokolünde rafine tuz tüketmek ile rafine edilmemiş tuzu almak arası ndaki fark nedir?

Neden doktorum iyot tabletleri reçete etti ve tuzlu su veya eş lik eden besinleri almaktan hiç bahsetmedi?

Yüksek tansiyonum var ve tuzu kı sı tladı m. Tuz yüklemesi beni korkutuyor.

Ömür boyu iyot almaya devam etmeli miyim?

İ yot almakla ilgili bilinmesi gereken en önemli ş ey nedir?

Tiroid ilacı alı rsam yine de iyota ihtiyacı m var mı ?

İ yot vücudun hangi bölgelerini etkiler?

İ yot aldı ğ ı nı zda ne olur?

İ nsanlar ilk iyot alı rken ortaya çı kan herhangi bir yan etkiden nası l kurtulur?

Tuz yükleme protokolünü alı yor olsam bile iyot protokolünde ½ç ay kaş ı ğ ı rafine edilmemiş tuz almam gerekir mi?

İ yot takviyesinden yan etkiler alı rsam ne yapmalı yı m?

12,5 mg'dan fazla iyot alı rken kendimi halsiz hissettim? Neler oluyor?

Bir haftalı k iyot takviyesinden sonra garip bir yutkunma hissi yaş adı m.

İ yot aldı ktan sonra kan testimdeki ferritin seviyesi düş tü. Neden?

Göğ üslerim için iyot aldı m ve aile doktorum TSH kan testimin bende hipotiroid yaptı ğ ı nı gösterdi.

İ yot ağ rı lı göğ üslerimi iyileş tirdi. Ama aile doktorum TSH laboratuvar testlerimi görür görmez tiroid hormonu verdi ve ş imdi ağ rı lı göğ üslerim geri geldi. Ne oldu?

Çevrimiç i iyot tartı ş ma grupları nı nerede bulabilirim?

Bromun iyot eksikliğ i ile ne ilgisi var?

Bromür hakimiyeti nedir?

Ortamı mda neler brom içerir?

Etiketleri okuyorum. Gı dalardaki bromüre nası l maruz kalı rı m?

Brom/bromür kimyasalları bu kadar kötüyse, neden FDA tarafı ndan yasaklanmı yor?

Yiyeceklerde ve gazlı içeceklerde bromürden kaç ı nı rsam yine de iyota ihtiyacı m olur mu?

Brom doğ urganlı ğ ı etkiler mi?

Bromür bebeğ imin cinsiyetini etkileyebilir mi?

PBDE'li bromlu yangı n geciktiriciler doğ mamı ş bebeğ imi etkileyebilir mi?

Golf sahaları nı n bromür maruziyetiyle ne ilgisi var?

Machine Translated by Google

Beş inci Bölüm

SSS 1
Vücudunuzun Neden İ yota İ htiyacı Var?

iyot nedir?

İ yot temel bir mikro besindir. Bu, vücuttaki her hücre tarafı ndan küç ük miktarlarda ihtiyaç duyulduğ u anlamı na gelir. İ yot ç ok güç lü olabilir ve vücudumuz onu korumak iç in telafi mekanizmaları kurmuş tur. Bu iyi haber.

Sonra kötü haber var. İ yot eksikliğ i bir halk sağ lı ğ ı krizi haline geldi ç ünkü bromür, böcek ilaç ları ve gı da katkı maddeleri gibi ç evresel toksinler tarafı ndan yer değ iş tirmeye karş ı ç ok savunması z. İ yot eksikliğ ine neden olan tam olarak budur. Brom yangı n geciktiriciler etrafı mı zı sarı yor. 1970'lerde tanı tı lan evlerimizde, arabaları mı zda ve iş yerlerimizde biriktiler. Bir gı da takviyesi olarak iyot, yaklaş ı k aynı zamanlarda undan ç ı karı ldı ve bu da salgı n boyutlara ulaş an iyot eksikliğ ine katkı da bulundu.

Beslenme iyodu ilaç dolabı ndaki iyotla aynı mı dı r?

İ yot tentürü, topikal antiseptik olarak kullanı lmak üzere alkolle yapı lı r. İ yotun bu alkol formu, ağ ı zdan tüketim iç in yapı lmamı ş tı r ve genellikle bir zehiri simgeleyen bir kafatası ve ç apraz kemiklerle iş aretlenmiş tir. ana formu

Machine Translated by Google

Ek olarak tükettiğimiz takviye iyot için kullanılan iyot, Lugol's Iodine Solution veya Lugol's tablet formundadır (Iodoral™). Diğer formülasyonlar üretilir ancak İyot Krizi yalnızca Lugol'ün formülasyonundan bahseder.

İyot neden şimdi büyük haber haline geldi?

Çünkü bazı parlak doktorlar tıp literatürünü kontrol etti ve ardından iyot desteğinin toksik olduğu yönündeki son efsaneyi çürüttü. Tarihte iyotun evrensel olarak kullanılan bir ilaç olduğu zamana kadar gittiler ve bilgiyi bildirdiler. Çifte nahoşluk, on binlerce tıbbi tüketici iyot takviyesi yapmayı denediğinde ve İnternette başarı öyküleri bildirmeye başladığında geldi. Grass Roots İyot Hareketi doğdu! Hasta başarısı, araştırma ve takviye raporları iyota olan ilgiyi artırmaya devam ediyor.

İyot reçeteli bir madde midir?

İyot, herhangi bir vitamin veya mineral gibi bir besin takviyesi olarak mevcuttur.

Geçmişte iyot nasıl kullanılıyordu?

1906'daki tıbbi kayıtlardan, iyot The Universal olarak kabul edildi.
Tıp" ve tedavi etmek için kullanılır:

Guatr
ateroskleroz
Frengi
rahim fibroidleri
Cıva, kurşun ve arsenik zehirlenmesi
şişmiş bezler
Prostatik hipertrofi
Kızıl
Bronşit ve pnömoni
obezite
Depresyon

Machine Translated by Google

Meme ağ rı sı
egzama

Genitoüriner hastalı klar
Sı tma

Yumurtalı k kistleri
"Romatizma"

gastralji
bademcik iltihabı

Öksürük

Figure 2
The 1899 Merck Manual Was the World's Best-selling Medical Textbook

MERCK'S 1899 MANUAL.

PART FIRST.

THE MATERIA MEDICA,

As in Actual Use To-day by American Physicians.

1899'da, dünyanı n en çok satan tı p ders kitabı Merck Manual, iyotu tümörler için en çok kullanı lan madde olarak gösterdi. Ancak iyotun terapötik aralı ğ ı çok daha geniş tir. Bölüm 14: İ yotun Gömülü Tarihi'nde, deniz yosunu bazlı tı bbı n ve iyotun nası l 15.000 yı l geriye gittiğ ini aç ı klı yorum. Ancak "İ yotun Altı n Çağ ı " 1800'lerin son yarı sı ndan 1900'lerin ilk yarı sı na kadar uzanı yordu.

İ yotlu tuzda yeterince iyot almı yor muyum?

Rafine iyotlu tuzun yeterli olduğ u fikri, iyot hakkı ndaki en tehlikeli yanı lgı dı r. İ yotlu tuz fabrikadan ç ı ktı ğ ı andan market rafları na ulaş ana kadar orijinal iyodür iç eriğ inin yarı sı kaybolur. Çünkü evinizde iyotlu tuz bir kez aç ı ldı ğ ı nda, iyot neme bağ lı olarak değ iş en derecelerde "süblimleş ir" veya havaya kaç ar. Tüm bunlardan sonra, yutulduğ unda, tuzdaki iyotun sadece yüzde 10'u

Machine Translated by Google

emilebilir. O halde, tüm bunlardan sonra, yine kadı nlar, tuzdaki "iyodin" aslı nda iyodür olduğ undan endiş e duymalı dı r. İ yot göğ üsler tarafı ndan tercih edilir, bu nedenle genellikle iyot ve iyodür kombinasyonu kullanı lı r. Ayrı ca yemek piş irmenin iyotu yok ettiğ inden bahsetmiş miydim? İ yotlu Tuz araş tı rmacı ları , Dasgupta ve diğ erleri, İ yotlu Beslenmedeki iyotlu tuz sorunları hakkı nda rapor veriyor : Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki Tuzun İ yot İ çeriğ i.

Yaygı n olarak kullanı lan rafine sodyum klorürün Kelt Deniz Tuzu gibi besleyici rafine edilmemiş tuzlarda bulunan doğ al olarak oluş an minerallerden yoksun olduğ undan bahsetmiş miydim?

Yani - kı sa cevap: Hayı r, iyotlu tuzdan yeterince iyot alamazsı nı z çünkü gerçekten iyot alı p almadı ğ ı nı zdan emin olamazsı nı z - ne kadar veya ne tür. "İ yotlu Tuz Dolandı rı cı lı ğ ı " 8. Bölüm'de ele alı nmaktadı r. İ yodu Ne Sı klı kta Almalı yı m? Yutulduğ unda, tuzdaki iyotun yalnı zca yüzde 10'u emilebilir.

Çok fazla balı k yerim, bu yüzden muhtemelen iyota ihtiyacı m yok, değ il mi?

Her gün dört kilo okyanus balı ğ ı yerseniz, afiyet olsun! İ yot okuryazarı pratisyenlerin çoğ u, muhtemelen iyot iç in endiş elenmenize gerek olmadı ğ ı nı , sadece dört kilo balı ktaki cı va olduğ unu söyleyecektir.

İ yot takviyesi güvenli midir?

Doğ ru ürün, bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı nı n gözetiminde belirtildiğ i ş ekilde alı ndı ğ ı nda iyot güvenlidir.

İ yot bu kadar uzun süredir kullanı lı yorsa, neden insanlar artı k onu tı bbi olarak kullanmı yor?

İ kinci Dünya Savaş ı 'ndan sonra penisilin gibi patentli antibiyotikler kullanı ma girdiğ inde, iyot tı p camiası nda "eski moda", büyük bir günah olarak görülüyordu. Yavaş yavaş , antiseptik olarak kullanı lması dı ş ı ndaki geleneksel özellikleri neredeyse bilinmez hale geldi. Ancak ölümcül darbe, etkili bir tı bbi makalenin yanlı ş lı kla iyotun tehlikeli olduğ unu iddia etmesiyle geldi. İ yot kullanı mı na iliş kin bir moratoryum baş ladı ve iyot kullanı mı ve faydaları kademeli olarak

Machine Translated by Google

antiseptik amaçlar dışında ortadan kayboldu. Etkili bir makaledeki hata, tıp fakültesi öğrencilerinin iki nesli için iyotun faydaları nı ortadan kaldırdı. Bu araştırma makalesinin etkisi Bölüm 16, İyodu İlacımdan Kim Çaldı? ve Bölüm 17, Yemeğimden İyotu Kim Çaldı?

İyot eksikliği nedir?

İyot "eksikliği" ve "yeterliliği"nin çeşitli teknik tanımları vardır ve sağlık uzmanları arasında pek çok anlaşmazlık vardır. Bir İyot Okuryazar Uygulayıcı, semptomların bir kombinasyonuna ve/veya İyot Yükleme Testine dayanarak bir hastayı iyot eksikliği olarak tanımlar.

Ama multivitaminimde aldığım yetişkinler için iyot RDA'sı 150 mcg değil mi?

RDA, tiroidin guatrdan kaçınmak için ne kadar iyota ihtiyaç duyduğundan hesaplanıyor gibi görünüyor. Diğer organların gereksinimleri sayıya dahil edilmez. Ek olarak, 150 mcg belirlenirken iyotu bloke eden kirleticilerin etkisi asla dikkate alınmadı.

İyot eksikliği belirtileri nelerdir?

Çoğu zaman, iyot aldıktan sonra kaybolana kadar hangi semptomların iyot eksikliği ile ilişkili olduğunu bilemeyiz. Kısa demli iyot kullanıcıları, aylar ve yıllar geçtikçe artan bir iyileşme hissettiklerini bildirdiler. Başka nedenlerle iyot kullanan kişilerde sedef, soğuk algınlığı ve hatta testis kistleri gibi durumlar ortadan kalkmıştır.

Başlangıçta, iyotun tiroide yardım etmesi gerektiğini düşündük çünkü tiroid, iyotu depoladığı bilinen ana bezdi. O zamandan beri, örneğin bir kişinin iştah duyusu iyileşirse, iyotun nörolojik sisteme yardımcı olduğunu düşünüyoruz. Vücuttaki her hücre iyot içerdiğinden etki mekanizmasını bilemeyiz. İyot eksikliğini neyin oluşturduğunu tanımlamanın tek yolu, iyotun hangi semptomlara fayda sağladığını listelemektir.

Gelişmekte olan ülkelerde iyot eksikliği guatr ve zeka geriliğinin önde gelen nedenidir. Kendi tecrübelerime ve tecrübelerime göre

Machine Translated by Google

diğ er birç ok iyot alı cı , hatta ortalama bir insan bile, algı lamada ve hesaplama yapma becerisinde bir artı ş yaş ar.

İ yotun yardı mcı olduğ unu gördüğ ümüz koş ulları n kı smi bir listesi:

alerjiler

Bilinç kararması

Kuru cilt

Kistler ve nodüller

Tükenmiş lik

Tiroid problemleri

yumurtalı k sorunları

Biliş sel problemler (belirsiz düş ünme)

Menstrüel düzensizlikler

Kilo almak

Meme ağ rı sı / fibrokistik meme hastalı ğ ı

Üş ümek

diş eti enfeksiyonu

Sedef hastalı ğ ı

2 tip diyabet

saç incelmesi

Ş iş miş yüz

doğ urganlı k sorunları

Depresyon

Kalp aritmi

Tansiyon

Kolesterol

yara izleri

enfeksiyonlar

genital uç uk

Düş ük

fibromiyalji

İ ş itme kaybı

prostat hastalı ğ ı

akciğ er koş ulları

Kabı zlı k

Doğ urganlı k (kadı nlarda)

vajinal enfeksiyonlar

Machine Translated by Google

Göz problemleri

Boyun ağrısı

GÖRH

Exema

Soğuk algınlığı ve virüslere karşı direnç

Artan cinsel dürtü

Testislere uygulandığında artan ereksiyon ve meni

Kurutulmuş deniz yosunu veya deniz yosunu takviyesi ürünlerinden yeterince iyot alabilir miyim?

1. Deniz yosununun ağır arsenik toplaması tehlikesi vardır.
   artık kirlenmiş olan deniz suyumuzdan metaller, petrol sızıntısı dağıtıcılar, radyasyon veya diğer kirleticiler. Ayrıca, yosun tabletleri gibi ürünlerde ne kadar iyot aldığını zı veya tablet dolgu maddesi ve bağlayıcı olarak kullanılan bileşenlerin ne işe yaradığını asla bilemezsiniz. Deniz yosunu, hasattan sonra iyot içeriğinin çoğunu kaybeder, bu nedenle tabletler halinde yeniden işlendikten ve aylarca bir depoda istiflendikten sonra ne aldığını zı gerçekten biliyor musunuz?
2. Fukuşima Japon nükleer reaktörünün patlaması
   dünyadaki deniz yosununun çoğunu kirletti. Bu nükleer kirlilik, Japonya dışında neredeyse göz ardı edildi. The Maritime Executive yayınına göre The Institute for Radiological Protection and Nuclear Safety, Fukushima felaketinin dünyanın en kötü nükleer deniz kirliliğine neden olduğunu bildirdi. Ayrıca, ABD Körfezi'ndeki çok uzaklara taşınan petrol sızıntılarını ve petrolü eritmek için kullanılan dağıtıcıların ek deniz yaşamı kontaminasyonu sorunları yarattığını neredeyse unuttuk.
   Yosun ekinlerinin ne kadar süre kirli kaldığını bilmiyoruz.

İyot eksikliğim olup olmadığını nasıl anlarım?

İyot eksikliğini teşhis etmenin en kesin yolu, bir İyot Okuryazar Uygulayıcısı tarafından değerlendirilmektir. İyot Yükleme Testi almanın sonuçları, dokularda ne kadar iyotun doymuş olduğunu belirlemek için bir taban çizgisi elde etmek için kullanılır.

Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısı yapan nedir?

Machine Translated by Google

Meme Kanseri Seçimleri ve hastadan hastaya iyot içeren başlıca çevrimiçi gruplar, geleneksel olarak bir İyot Okuryazar Uygulayıcısını A. Guy Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas tarafından başlatılan İyot Projesinin tüm yazılarını okumuş biri olarak tanımlar. Dr.

Ek olarak, bir İyot Okuryazar Uygulayıcısı, David Brownstein, MD tarafından yazılan İyot: Neden İhtiyacın Var: Neden Onsuz Yaşayamazsın, dördüncü baskı kitabı hakkında bilgi sahibidir. Bu çalışmalar, iyot tedavisinin kapsamlı bağlamını ve 50 mg doza nasıl ulaşıldığını açıklamaktadır. Bir İyot Okuryazar Uygulayıcı, eşlik eden besinlerin gerekliliğine aşina olacaktır ve asla iyot yerine deniz yosunu önermeyecektir.

Bir uygulayıcı rutin olarak yetişkinler için 50 mg'ın altında bir iyot reçetesi veriyorsa; eşlik eden besinlerin her birinin neden kullanıldığını bilmiyor (Hashimoto Tiroiditi için selenyum dahil); tuz yükleme, otoimmün hastalık tedavisi veya iyotlu hasta TSH test raporlarının özelliklerini yorumlama konusunda bilgisiz; o zaman Meme Kanseri Seçimleri onları iyot okuryazarı olarak önermez. Pek çok doktor iyot konusunda bilgili olduklarını iddia etseler de yosun veya çok zayıf iyotlu ürünler önermektedir. Zamanla test edilmiş bir ürün kullandığını zdan emin olmak için hastadan hastaya çevrimiçi iyot gruplarını kontrol edin veya deneyimli bir uygulayıcıya sorun.

Lütfen www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners web sitesini kontrol edin. hangisi sık sık güncellenir. Her gün daha fazla iyot reçete ettiği için web sitesinde iyot kullanan her pratisyen yer almıyor.

İyot eksikliğiniz olup olmadığını görmek için hızlı bir "yama testi" olduğunu duydum. Bu test nedir ve ne kadar doğrudur?

Sözde iyot yama testi, vücut üzerine iki inç karelik bir iyot tentürü veya Lugol İyodu boyamak ve turuncu karenin solmasının ne kadar sürdüğünü görmek için izlemek anlamına gelir. Teorik olarak, portakal ne kadar çabuk solarsa, vücudunuz iyota o kadar aç olur. Ancak insan derisinde o kadar çok değişken vardır ki, test güvenilir veya kesin olarak kabul edilemez.

Bunlara ek olarak:

1. Vücut o gün susuz kalabilir.

Machine Translated by Google

2. Deri, örneğin yumurtalıklardan daha fazla veya daha az iyot eksikliği olabilir.
3. İyot Hareketinde altın standart, iyot eksikliğini değerlendirmektir
   24 saatlik İyot Yükleme Testi ile.

İyot Yükleme Testini nereden alabilirim?

Doktorunuza tercih ettiği bir laboratuvarı sorun veya bu kitabın 4. Bölüm, Kaynaklar bölümündeki İyot Yükleme Testi bölümüne bakın. Hastalar bu testi reçetesiz sipariş edebilirler.

Vejetaryenlerin iyota ihtiyacı var mı?

Evet, özellikle de günde beş kez veya ortalama bir Japonya sakininin tükettiği miktarda deniz yosunu yemiyorlarsa. Daha önce de belirtildiği gibi, deniz yosunu yemek iyot tüketmenin riskli bir yoludur ve hasattan sonra hızla iyot kaybeder.

Herkes iyot alabilir mi?

Yedi yılda, iyota tahammül edemediklerini söyleyen sadece bir avuç insanla tanıştım. Bazıları kızarıklık, beyin sisi veya yorgunluktan hemen sonra pes etti ve tuz yükleme protokolünü yapmadı. Diğerleri başka sorunlar yaşadı ve hala bu sorunları çözmek için çalışıyor. Ve yine de diğerleri, iyotun kendileriyle aynı fikirde olmadığına yemin ediyor. İyot, hayatta kalmak için gereklidir ve zaten her insanın dokusunda bulunur, bu nedenle iyota tahammül edemeyen kişilerin, takviyenin neden sorunlara neden olduğunu araştırması için deneyimli bir pratisyene ihtiyacı vardır.

Taramalarda iyotlu kontrast boyalara alerjiniz varsa, iyota alerjiniz var mı?

Tıbbi taramalardaki radyoaktif iyot, iyot takviyelerindeki iyottan tamamen farklı bir maddedir. İyot doktorları, yalnızca iyotlu tuza alerjiniz varsa iyota alerjiniz olacağını bildirdiler.

Kabuklu deniz hayvanlarına alerjim var. İyot alabilir miyim?

Machine Translated by Google

Kabuklu deniz hayvanları na alerjisi olan çoğ u kiş i iyot takviyesi alabilir. Kabuklu deniz ürünleri, yaygı n bir alerjen olan bir protein içerir. Yine, İ yot Okuryazar Uygulayı cı ları , yalnı zca iyotlu tuza alerjisi olan kiş ilerin iyot takviyesine alerjisi olabileceğ ini bulmuş lardı r.

İ yot, "benim için iyi olan" baş ka bir ş ey mi? Gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.

İ yot, hormonları ve metabolizmayı düzenlediğ i, beyin geliş imini ve iş levini iyileş tirdiğ i ve toksik halojenleri ve ağ ı r metalleri detoksifiye ettiğ i için evrensel bir besindir. İ yot bir "adaptojen" olarak çalı ş ı r, yani vücudun fiziksel bozulmalara uyum sağ lama ve bunları telafi etme yeteneğ ini güçlendirmeye yardı mcı olur.

İ yotun baş ka bir besin olduğ unu düş ünüyorsanı z, bu kitaptaki çeş itli baş arı öykülerini okuyun ve kendiniz karar verin.

İ yot Baş arı Öyküleri

Bu kitap boyunca anlatı lan iyot baş arı öyküleri, iyot yolculuğ umda beklenmedik bir kilometre taş ı oluş turdu. Yı llar boyunca insanlar bana baş arı ları nı e-posta ile gönderdiler ve web sitesinde iyot bilgilerini yayı nladı ğ ı m için teş ekkür ettiler. Diğ er birçok baş arı öyküsü Curezone Forum ve Yahoo Iodine Group tarafı ndan kaydedildi. Ama bu kitabı yazmanı n son aş amaları na kadar hiç hikaye istememiş tim. Sadece iyot takviyelerinin kaydı nı belgelemeyi umuyordum. Ama çok güçlü bir ş ey oldu. Farklı gruplara üç e-posta gönderdiğ imde, insanlar bana yüreklerini açtı lar ve mücadelelerini ve baş arı ları nı paylaş tı lar. Alerjiden, zayı flatı cı yorgunluğ a, yataktan kalkı p iş e gidebilmeye kadar pek çok hayatı değ iş tirdi. Diğ erleri iyotun korkunç adet problemlerini durdurduğ unu buldu. Yine de diğ erleri prostatları nı n sağ lı klı olduğ unu ve libidoları nı n geri geldiğ ini gördü. Acı çekenlerin cömertçe taş ması , beni hala iş lemeye çalı ş tı ğ ı m ş ekillerde etkiledi. Hepsine teş ekkür ederim.

Machine Translated by Google

Uzun yıllar metanetten kurtulmuş insanların kendi hikayelerini anlatmak istediklerini keşfettim. Deneyimlerini, bir başkasının da onlar kadar fayda sağlaması ihtimaliyle sunmak istiyorlar. Birçoğumuz, hayatımızın akışı değiştiği için evanjelist gibi konuşuyoruz.

İyot her derde deva değildir, ancak bireyler ve aile üyeleri olarak kim olduğumuzu gizemli ve güçlü bir şekilde değiştirmiştir. Aldığımız şansla bir şeyler yapmak istiyoruz. Söylendiği gibi "ileriye ödemek" istiyoruz.

Kim ile tanışın: Kendini iyi hissetme duygusu geri geldi ve saç dökülmesi durdu.

İyot hayatımı değiştirdi.

"Mükemmel sağlık"ı arıyordum ve cevap iyottu. Nisan 2011'de iyot almaya başladım. O zamanlar Iodoral'ı bilmiyordum, bu yüzden benim için Lugol iyodu yapmaya istekli bir eczane buldum. Bir damlada hemen iyotla ilgili bromür semptomlarım oldu. O zamanlar koşmayı öğrenen grubuna katılmıştım ve koşmaya çalıştığımda semptomların güçlü bir şekilde ortaya çıktığını hatırlıyorum. Burnum akıyordu, bitkin düşmeden çok uzağa koşamıyordum, bunalımdaydım ve karamsar düşünceler içindeydim.

Detoks semptomlarının üstesinden gelme konusunda oldukça cesur olma eğilimindeyim. Doğal iyileşmeyi ve ne olduğunu anlıyorum, bu yüzden kaygı, depresyon ve karanlık düşüncelere rağmen devam ettim. Çok yardımcı olan çok fazla tuz yüklemesi yaptım. İdrarımda garip bir koku vardı.

Annemle çok çatıştık. Şimdi bunun hakkında kötü hissediyorum ama iyileşme baştan aşağı gerçekleşir. Belli ki bastırılmış bir öfkem vardı ve öfkemi ondan çıkardığım kişi oydu.

Klasik deodorant kullanmayı bıraktım ve doğal olana geçtim. Deodorantı her zaman "ihtiyacım" duyduğumda, geçiş yaptığımda ağır bir vücut kokusu dönemi geçirdim. Bir gün bir arkadaşımın bana bakıp neden bu kadar kötü koktuğumu merak ettiğini hatırlıyorum. Keşke "Kusura bakma, pis koktuğumu biliyorum, detoks yapıyorum" deseydim ama demedim. Heyecanla söylüyorum, o dönem geçti ve artık deodoranta zar zor ihtiyacım var. Cidden! Buna pek ihtiyacım yok!

En başından beri tiroidim şişmişti ve tuhaf görünüp görünmediğini görmek için her zaman aynaya bakıyordum. bence olmadı ama ben

Machine Translated by Google

kesinlikle endiş eliydi. Çenemin ve omuzları mın etrafındaki kaslar gergindi. Dişlerimi gıcırdatıyordum. Cildim beyaz, yarı saydam bir görünüm aldı ve tırnakları m parladı! Bugün güneş e çıkmamış olmama rağmen sık sık "güzel bronzluğum" için iltifat alıyorum. İyotun cildimi biraz daha koyu yapıp yapmadığını merak ediyorum.

Yıl ilerledikçe biraz daha fazla ve biraz daha iyot almaya devam ettim. Iodoral'ı öğrendim ve damlalardan çok daha kolay buldum. Yetişkin hayatım boyunca dökülen saçlarım artık dökülmeyi bıraktı. Hatta gri saçlarımın yeniden renk aldığını düşünüyorum.

Fark ettiğim iki şey vardı, her zaman orada olup olmadığından emin değildim, yoksa kafa sisimden yeni çıktım ve sonunda onları fark ettim; dilim ağrıyordu ve epeyce kiraz anjiyomlarım vardı.

Şubat ayına kadar çok fazla sorun yaşamadan dört İyodoral (50 mg) alabildim. Bu benim için bir mucizeydi. Benim için "detoks semptomu olmaması" için uzun bir yoldu. En şaşırtıcı şeylerden biri, yıllardır gördüğüm masör doktorun "Gerçekten çok iyi durumdasın" demeye başlamasıydı. Genel ağrılarım ve ağrılarım kesinlikle geçmişti.

Ancak o sırada, gerçekten detoks yolları mın (karaciğer, böbrekler) yeterince yorulduğunu ve bir molaya ihtiyacı olduğunu hissettim. kilo aldım. Brownstein ve Dr. Abraham'ın bir yıl sonra dozu azaltmakla ilgili söylediklerini de okuyordum. Bu sefer için söyleyeceğim iki şey var. Birincisi, aklımın bir köşesinde belki daha yüksek bir doza geçmem gerektiğini düşündüm ve ikincisi, tavsiye edileni yapıp dozu 12.5'e düşürmek yerine tamamen bıraktım. Ne yapmam gerektiği konusunda yorum yapamam. Bu benim yolculuğumdu.

Detoks yolları ma yardımcı olması için bir akupunktur uzmanına görünmek için biraz zaman ayırdım ve bu sırada "manevi" hissetmeye başladım. Bunu daha derinden araştırdım ve şimdi her gün meditasyon yapıyorum. İyot "üçüncü gözümü" açmış tı ama bunu görmem için iyotu durdurmam gerekti.

Yakın zamana kadar bıraktım ama günde 50mg iyot almaya başladım. Hiç sorun değil. Dozu açıp kapatarak 100 mg'a yükseltmeyi bile denedim.

Başkaları na iyottan bahsetmek benim arzum. Bu fırsat için minnettarım. Onun harika bir şifacı olduğuna ve insanların hayatlarına yeniden neşe getirme potansiyeline sahip olduğuna inanıyorum. Yolculuğunda güçlü ol, iyileşebilirsin.

Machine Translated by Google

Marty ile tanı ş ı n: Sakatlayı cı yorgunluk, depresyon ve kötüleş en sarmal ç özülmeye baş lar.

Selamlar, son 33 gündür Lugol %2 iyot kullanan 31 yaş ı nda bir erkeğ im.

Hayatı mı n ç oğ unda yorgunluk ve beyin sisi ile ilgili sorunlar yaş adı m, ancak geriye dönüp baktı ğ ı mda, ergenlik nedeniyle iş aretler aç ı ktı . O noktada jinekomasti (göğ üs dokusu), kötü kafa derisi sorunları (kaş ı ntı dan kaynaklanan kanlı kabuklanmalar) geliş tirdim.), duygusallı k/nevrotik davranı ş , zayı f alt ç ene geliş imi, zayı f sakal geliş imi ve ç ok daha fazlası .

Okullar tarafı ndan birç ok farklı öğ renme ve biliş sel yetersizlikle etiketlendim ve yorgunluğ un kötüleş meye baş ladı ğ ı yaklaş ı k 14 yaş ı mdan beri tembel olarak adlandı rı ldı m. Saç ları m 17'de dökülmeye baş ladı , sonra 21'de yavaş yavaş beyazlamaya baş ladı , 25'te ç ok belirgindi. Yorgunluk her zaman ciddi bir hedef peş inde koş ma giriş imlerini ezdiğ i iç in hiç bir zaman kendi baş ı ma yaş amadı m. 17 yaş ı mdan beri, doktorları n daha derin, daha temel sorunlara yara bandı olarak reç ete ettiğ i birç ok korkunç SSRI [antidepresan] kürü kullanı yorum.

Yaklaş ı k bir yı l önce, ilgisiz bir ş eyi araş tı rdı ktan sonra, bir tür hormon sorunum olduğ unu fark ettim ve bunun, köklerinin ya yetersiz doğ al testosteron üretiminden ya da normal endokrin iş levini bozan ç ok fazla fitoöstrojenden kaynaklandı ğ ı ndan ş üphelendiğ im bir hormon sorunum vardı . Sağ lı k sigortası veya geliri olmadan, uyuş turucu dı ş ı ndaki seç enekleri araş tı rmaktan baş ka ç are yoktu. Bu yüzden DHEA gibi birç ok ş eyi ve üzüm ç ekirdeğ i ekstresi ve indol 3 karbinol (I3C) gibi antioksidanları denedim.

Sakatlayı cı yorgunluğ un üzerinde hiç bir ş eyin etkisi yok gibiydi, ama sonra annemin elindeki bir kitapta hipotiroidizmin semptomları na rastladı m. Kiş isel bir biyografi okumak gibiydi, daha sonra ç evrimiç i olarak kiş isel referansları araş tı rmaya baş ladı ğ ı mda bu fikir güç lendi. Lugol'ün %2 ve %5'iyle ilgili bazı makaleleri okuduktan sonra iyot alma fikriyle karş ı laş tı m. Orada birç ok olumlu referans vardı , ben de bunun iç in gittim.

İ lk hafta ç ok hastaydı m, baş ağ rı sı ve yorgunluk, karanlı k düş ünceler falan. Ancak daha sonra tuzlu su ve eş lik eden besinlerin buna yardı mcı olacağ ı nı öğ rendim. Neyse ki annemin her türlü C vitamini ve magnezyum tableti vardı ve ben zaten birkaç aydı r multi vitamin kullanı yordum. 12.5 mg iyot ile baş ladı m ve 50'ye kadar ç ı ktı m.

Machine Translated by Google

ilk hafta. 75 mg'ı denemeden önce 10 gün boyunca 50 mg'da kaldı m ve enerjideki artı ş oldukç a belirgindi.

Yaklaş ı k bir hafta önce Celtic deniz tuzu tüketmeye baş ladı m ve ş imdiye kadar giderek daha iyiye gidiyor gibi görünüyor. Geç en hafta, bir aile üyesine inş aat tipi bir iş te üç saat boyunca yardı m ettim, bu, uzun yı llardı r ilk kez bu ş ekilde ç alı ş maya zorlandı m. Birkaç gün sonra geri döndüm ve üç gün boyunca her biri yaklaş ı k dört saat yardı m ettim, bu sadece bir veya iki hafta önce söz konusu olamazdı .

Gün içinde, özellikle yemek yedikten sonra hala biraz yorgunluk oluyor ama aslı nda bu nedenle uykuya dalmak giderek daha nadir hale geliyor. Aslı nda, ilk haftada bile ilerleme belirtileri vardı , çünkü hala bir miktar dökülme olması na rağ men tepemdeki kanlı kabuklar gitti ve saç dökülmesi önemli ölç üde azaldı . Bugün ilerlemenin devam edip etmediğ ini görmek iç in 125 mg alacağ ı m.

Dediğ im gibi, iç karartı cı sonuç ları olan birç ok ş ey denedim. İ lk defa kayda değ er bir değ iş iklik fark ettim. Bu iyot protokolünün sağ lı ğ ı m iç in iş leri tersine ç evirmenin ilk adı mı olduğ undan umutluyum (ç aresizim) ve belki yakı nda ç alı ş acak güce sahip olacağ ı m ve bağ ı msı z olmamanı n ne kadar iğ diş edici olduğ unu sürekli olarak hatı rlatmayacağ ı m.

Betty ile tanı ş ı n: Diyabet ve buna bağ lı mide sorunu ç özülür.

Lugol's kullanmaya yalnı zca midemde ve bağ ı rsakta aş ı rı bakteri üremesi olduğ u iç in baş ladı m (Gastroparezi, ş eker hastaları nda midenin 15 ila 20 saatte boş alması nı n yaygı n bir olayı). Bu birç ok belirtiye neden olur. Lugol ç ok iyi ç alı ş tı ve semptomlarla ilgilendi ve BONUS, artı k diyabet hapları mı almama gerek kalmaması ydı . İ ki haftadı r (13 yı lda) onlardan uzak kaldı m ve kan ş ekerlerim normal seviyelerde kalı yor, bu onları alı rken bile olmadı . Ç ok mutluyum ve herkesin iyotun benim iç in neler yaptı ğ ı nı Bİ LMESİ Nİ istiyorum. Yeterince insan söyleyemem.

Rehavete kapı lmam ne güzel, değ il mi? Yedi Amerikalı kadı ndan birine meme kanseri teş hisi konacak. Yapmayacağ ı mdan eminim. Lifli dokuyu ç özen iyot ve eş lik eden besinleri deneyimledim.

Machine Translated by Google

Beş yıl önce baldız m varken bunu bilmiyordum.
meme kanserinden öldü. Geride beş çocuk bıraktı .

Machine Translated by Google

Altı ncı Bölüm

SSS 2

Neden Takviye Edici İ yot Düş ünmelisiniz?

İ yot sihirli bir değ nek midir?

İ yot sadece "sizin iç in iyi" olan bir ş ey değ ildir. Etkisi, en iyi ş ekilde ç alı ş abilmeleri iç in hücreleri detoks etme, normalleş tirme ve besleme konusundaki derin gücünde yatmaktadı r. Evrimsel bir bakı ş aç ı sı yla Dr. Sebastiano Venturi, deniz yosunu formundaki iyotun muhtemelen ilk antioksidan olduğ unu öne sürüyor. İ yot, vücudun düzenlenmesine ve uyum sağ laması na yardı mcı olan eksik bir halkadı r. Bu nedenle "evrensel besin" olarak adlandı rı lı r. Ancak hiç kimse iyotu her derde deva olarak görmemeli.

Hangi dozda iyot benim iç in doğ ru?

Çoğ u kiş i dozajı nı deneme yanı lma yoluyla ve İ yot Okuryazar Uygulayı cı ları nı n desteğ iyle veya ç evrimiç i İ yot Grupları nı n desteğ iyle belirler. Bkz. İ yot Takviyesi Protokolü, Kı sı m 4, Kaynaklar.

Hangi tür iyot almak en iyisidir?

Machine Translated by Google

Ailem ve arkadaş ları m, mideyi korumak iç in tablet formunda birleş tirilmiş bir Lugol Solüsyonu formu olan Iodoral'ı tercih ediyor. 12,5 mg'lı k tek bir İ yodoral tablet, iki farklı türde iyot içerir: 5 mg iyot ve 7,5 mg potasyum iyodür. Ayrı ca ilk yardı m veya sindirim sorunları iç in arabada ve ecza dolabı nda bir ş iş e Lugol İ yot bulunduruyoruz.

Diğ erleri orijinal Lugol's Solution, SSKI, Magnascent veya diğ er formları tercih eder. Çevrimiç i iyot forumları nı n üyelerine neden birini diğ erine tercih ettiklerini sormak faydalı olacaktı r. Farklı iyot formülasyonları nı birleş tiren bazı iyot "gurmeleri" bulacaksı nı z.

Iodoral ve Lugol'ün İ yot Çözeltisinin yalnı zca kiş isel deneyimlerime göre etkili olduğ unu garanti edebildiğ im iç in, diğ er formülasyonları bilgim dahilinde öneremem. Bununla birlikte, aynı tablette tirozin veya selenyumu birleş tiren herhangi bir iyot "formülasyonu" almakta tereddüt ederim.
İ yota duyarlı tüketicilerin talebini karş ı lamak iç in birç ok ürün ortaya ç ı ktı . Ne yazı k ki, bu ürünlerin tümü iyot metabolizması hakkı nda geniş bir bilgiye dayanmamaktadı r.

Lugol's Solution damlaları kaç miligram iyot içerir? Bu, Iodoral ile nası l karş ı laş tı rı lı r? 2 damla Lugol's %5 Solution, bir tablet Iodoral 12.5 mg'a eş değ erdir. Bu kitabı n Kaynaklar bölümündeki Lugol'ün İ yot Çözelti Tablosuna bakı n .

İ yot dozu konusunda fikir birliğ i var mı ?

İ yot Okuryazar Uygulayı cı nı za sorun. Yetiş kinler iç in olağ an hedef, 12.5 mg ile baş lamak ve tı bbi bir durum söz konusu olduğ unda 50 mg veya daha fazlası na ç ı kmaktı r. İ yot alan birç ok kiş inin deneyimi, dozu kademeli olarak artı rmanı n yan etkileri azaltmaya yardı mcı olduğ unu göstermiş tir. Doğ ru dozu bulmak biraz zaman alabilir. Çoğ u kiş i ç evrimiç i İ yot Grupları ile iletiş ime geç meyi yararlı bulmaktadı r. Yı lları n deneyimine sahip hastadan hastaya uzmanlar bilgi sağ layacaktı r.

İ yotu bir kerede mi almalı yı m yoksa dozu güne yaymalı mı yı m?

Machine Translated by Google

Çoğu insan, iyotun yatmadan önce uyanıklığa neden olma olasılığı nedeniyle sabahları iyot almayı tercih eder. Diğerleri gün boyunca yaydı.

İyot bakterileri öldürmede bu kadar iyiyse, bağırsakları mdaki faydalı bakterileri de öldürmez mi?

İyotun bağırsak bakterilerini öldürdüğü hiç bildirilmemiştir. Bazı bilim adamları, deniz yosunundan elde edilen orijinal iyot kaynağını n, onu evrimsel bir bakış açısıyla orijinal antioksidanlardan biri olarak koruyucu hale getirdiğini düşünüyor.

Bunun yerine İyot Tentürünü tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! İyot tentürü ağızdan alındığında toksik olarak kabul edilir.

Betadine tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! Betadin iyodin, ağızdan alındığında toksik olarak kabul edilir.

Povidon tüketebilir miyim?

Kesinlikle değil! Povidon iyot, ağızdan alındığında toksik olarak kabul edilir.

Tiroidim yok. Vücudumun iyota ihtiyacı var mı?

Evet. Vücuttaki her hücrenin çalışması için iyota ihtiyacı vardır, herkesin iyota ihtiyacı vardır.

İyot takviyelerini nereden alabilirim?

İnternette alışveriş yapın. Tüm büyük vitamin şirketleri Iodoral taşır.
Daima üreticiyle uzun süreli ilişkisi olan bir satıcıdan satın alın, böylece sahte veya son kullanma tarihi geçmiş İodoral değil, gerçek ürünü alırsınız.

Tam açıklama: Çalıştığım hayır kurumu, Göğüs Kanseri Seçimleri, hayır kurumu bağış toplama etkinliğimiz olarak Iodoral'ı satıyor. Birçok kişi bizden satın alıyor çünkü

Machine Translated by Google

iyotu ucuza satabiliyoruz ve satı ş lardan kazandı ğ ı mı z yüzde on iyi bir amaca gidiyor. Ş ahsen hiç bir iyot ürününden kar etmiyorum.

Lahana ve turpgillerin iyotu yok ettiğ ini duydum. Bu doğ ru mu?

İ yot aldı ğ ı nı z sürece guatrojenik (iyot bloke eden) sebzeler tiroidinizi baskı lamaz veya iyot alı mı nı engellemez. İ yot almı yorsanı z, turpgillerden çiğ sebzeler veya bu sebzelerden yapı lan takviyeleri almak, iyotun tiroide emilimini engelleyebilir.
Ne yazı k ki, bazı meme kanseri hastaları nı n iyotu bloke etmenin sonuç ları nı anlamadı kları için iyotsuz brokoli bazlı takviyeler aldı kları bilinmektedir.

Büyüleyici İ yot Nedir? Lugol veya Iodoral kadar iyi çalı ş acak mı ?

Magnascent, genellikle daha güç lü iyot/iyodür formları na ek olarak kullanı lan manyetize edilmiş bir formülasyondur. Magnascent'in Edgar Cayce tarafı ndan kullanı lan formül olduğ u bildirildi. Bazı insanlar Magnascent'in faydaları nı bildirir, ancak bir kiş i ciddi ş ekilde hastaysa, hiç bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı Magnascent'ı bağ ı msı z bir terapi olarak önermez.

Renk giderilmiş (beyaz iyot) Lugol İ yodu kadar iyi çalı ş ı r mı ?

Renk giderilmiş iyot sadece potasyum iyodür içerir. Lugol's ve Iodoral, hem potasyum iyodür hem de elemental iyot içerir. Göğ üs kistleri olan hastalar, topikal olarak (cilt üzerinde) kullanı ldı ğ ı nda, rengi giderilmiş iyotun Lugol İ yodu kadar iyi çalı ş madı ğ ı nı bildirmiş tir.

Tiroid ilacı alı yorum. İ yot buna karş ı koyacak mı ?

İ yot uygulayı cı ları na göre, hiç kimse iyotun tiroid ilacı nı etkilediğ inden ş ikayet etmemiş tir. Bunun tersi bildirildi. İ yot, tiroidin daha iyi çalı ş ması nı sağ lamak için eksik bir halka olabilir.

Machine Translated by Google

Lugol'ün İ yodunu mutfak tezgahı ma döktüm. Leke kalı cı mı ?

Hayı r. Genellikle kalı n bir C vitamini tozu ve su macunu yapmak iyot lekelerini çı karı r. Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş u üyelerimizden biri, beyaz banyo halı sı ndaki lekeyi C Vitamini macunuyla ı slatarak ve ardı ndan ı slatı p oturması na izin vererek çı kardı ğ ı nı bildirdi.

Ya kiş ide Hashimoto gibi otoimmün tiroid hastalı ğ ı varsa?

Baş langı çta uygulayı cı lar, Hashimoto hastaları nı n iyot alması yla ilgili bir sorun olabileceğ ini düş ündüler. Ş imdi, sözde sorunun, eksik bir iyot protokolünü destekleyenler tarafı ndan iş lenen bir efsane olduğ unu bulduk. Deneyimli iyot uygulayı cı ları tarafı ndan yapı lan uzun araş tı rmalardan sonra, iyot eksikliğ inin genellikle selenyum eksikliğ i ile birlikte Hashimoto'nun en doğ rudan nedeni olduğ u ortaya çı ktı . Oto bağ ı ş ı klı k hastalı kları için iyot kullanı mı konusunda deneyimli bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı ile iletiş ime geç in. Uygulayı cı nı z, önde gelen iyot doktorları ndan birinin gözetimi altı nda eğ itim almamı ş sa, doğ ru miktarda selenyum gerekliliğ i de dahil olmak üzere, otoimmün hastalı k için ek protokolleri bilmiyor olabilir. Ayrı ca doktor makalesini de okuyabilirsiniz.

ile Bu ile senin

www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm istiyorum veya Dr. Jeffrey Dach'ı n aç ı klaması nı okuyun: easy /Jdach1.Typepad.com/natural_tiroid/2011/02/selenium-hashi motos tiroiditis-by-jeffrey-dach-md.html. Birç ok Hashi hastası , diyetten glüteni çı karmanı n da yardı mcı olduğ unu bulmuş lardı r.

Kadı nları n erkeklerden daha fazla iyota ihtiyacı var mı ?

Erkekler ve kı zlar ergenliğ e ulaş ana kadar aynı miktarda iyota ihtiyaç duyarlar. Göğ üsler ve yumurtalı klar geliş meye baş ladı kç a kı zlarda iyot ihtiyacı artar. Artan gereksinimler bu dönemde iyotu tiroidden uzaklaş tı rabilir. Guatr araş tı rmacı sı Dr. David Marine, Ohio'lu kı zları n ve erkeklerin, önemli ölç üde daha fazla kı zda guatr geliş tiğ inde ergenliğ e ulaş ana kadar eş it miktarda tiroid hastalı ğ ı yaş adı kları nı buldu. Bu keş if nihayet 1924'te tuzun iyotlaş ması yla sonuç landı .

Machine Translated by Google

Göğüsler neden iyota ihtiyaç duyar?

Süt kanalları nın ve diğer dokuların en iyi şekilde çalışması nı sağlamak için memede birçok iyot reseptörü vardır. İyotun göğüslerdeki sıvıları detoksifiye ettiği ve toksinleri barındıran kistleri ortadan kaldırdığı gözlemlenmiştir.

İyot eksikliğinin meme ile ne ilgisi var?

Hayvanlarda, diyet iyotunun bloke edilmesi göğüslerin şişmesine, nodüller, fibröz doku ve kadınlarda meme hastalığının ilerleyici gelişimine paralel bir şekilde kistlerin gelişmesine neden olacaktır. İyot verildiğinde fibrokistik hastalık ortadan kalkar. İyot tekrar bloke edildiğinde meme hastalığı geri döner.

Emziren kadınların daha fazla iyota ihtiyacı var mı?

Emziren annelerde bebeğin yeterince iyot aldığından emin olmak için vücut gerekirse tiroidden iyot alacaktır. Bazı kadınların doğum sonrası kiloları nı korumaları nın bir nedeni de budur. Tiroidlerine daha az, meme yoluyla bebeğe daha fazla iyot gitmesi metabolizmayı yavaşlatabilir.

iyot Hikayeleri

Tanışın, Lee: Uyuklaması, yumrulu göğüsleri, adet sorunları, tiroid bozukluğu, depresyon... hepsi gitti!

47 yaşında dört çocuk annesiyim. Birkaç on yıl boyunca hipotiroidizm ile acı çektim ve yıllık muayeneme her gittiğimde aynı şeyi rapor ediyordum: kronik uyku hali, beyin bulanıklığı ve ağrılı, yumrulu göğüsler ve aşırı adet kanaması gibi östrojen baskınlığının artan semptomları. Sadece TSH'mi kontrol eder ve beni yoluma gönderirdi.

Machine Translated by Google

yeni anti-depresan ve daha büyük miktarlarda Synthroid. Bana verdiğ i ş eyin iş e yaramadı ğ ı nı hissettim ve neden Armor veya baş ka bir glandüler tedavi reç ete etmediğ ine dair aç ı klaması ndan asla tam olarak tatmin olmadı m.

Asla geri dönmedim ve bir yı ldan fazla bir süredir tüm Synthroid'i bı raktı m. Yeni bir doktor aramak iç in internete girdim ama sigortamı zı alan ve Armor yazacak birini bulamadı m. Sonra Yahoo Iodine Group'u buldum. Ne kadar ç ok okursam, nası l iyot eksikliğ im olduğ u o kadar netleş ti, bu yüzden biraz sipariş verdim ve temel 12.5 mg Iodoral dozuyla baş ladı m.

Bazı hafif detoks semptomları ndan sonra ve takviyeleri ve tuz yüklemesini baş lattı ktan sonra kendimi oldukç a iyi hissediyordum ve birç ok bromür baskı nlı ğ ı semptomu yaş adı ğ ı m iç in tuzlu su detoksu protokolünü yapmaya karar verdim. Yaklaş ı k bir aydı r 50 mg kullanı yorum. Ayrı ca reç etesiz satı lan tiroid bezi takviyeleri alı yorum. Doktora danı ş madan ve onay vermeden kendi baş ı ma yapmayı tercih etmediğ imi belirteyim, ancak baş ka bir seç enek bulamadı m.

İ yot protokolüne baş lamamı n avantajı , sağ lı ğ ı mı daha iyiye doğ ru büyük ölç üde değ iş tirmesidir. Ş imdi ilk kez terleyebiliyorum.
Bazal sı caklı kları m ş u anda normalin sadece bir derece altı nda. Cildim ç ok düzeldi.

Menstrüasyon sı rası nda ç ok fazla kanamam yok. En son adet dönemim, herhangi bir adet öncesi sendromu veya ağ rı yan göğ üsler olmadan bana gizlice geldi. Canı m sürekli tatlı istemiyor ve 15 kilo verdim. daha sağ lı klı bir diyete bağ lı kalabildiğ im iç in. En derin değ iş ikliğ in göğ üslerimin değ iş mesi olduğ unu söyleyebilirim. Pürüzsüz, yumuş ak ve artı k topaklı veya ağ rı lı değ iller. Bunu "rahat göğ üsler" olarak tanı mlardı m. Aslı nda sutyensiz dolaş abiliyorum ve incinmiyorum. Sanı rı m "normal" hissetmek böyle bir ş ey. Bu durumdayken muhtemelen meme kanseri olma yolundaydı m.

BreastCancerChoices.org'da hepinize "Teş ekkürler" demek istedim. detoksifikasyon protokolünü tartı ş an bir siteyi sürdürmek iç in. İ yileş meme yardı mcı olacak bir doktor bulmak iç in elimden gelenin en iyisini yaptı ğ ı mdan eminim ama bunun yerine sonunda kendi sağ lı ğ ı mı n sorumluluğ unu üstlendim. Tanı dı ğ ı m herkese iyot hakkı ndaki bilgileri okuması nı söyleyeceğ im. Synthroid'de iyot bile almayan birç ok arkadaş ve akraba tanı yorum. Eğ er ikna olurlarsa sitenize gönderirim.

Machine Translated by Google

Bu referansı mı istediğiniz herkesle paylaş abilir ve benim adı mı kullanabilirsiniz.
Ayrı ca. Hayatı mı kurtardı ğ ı n iç in tekrar teş ekkürler!

Ed ile tanı ş ı n: "Yaş a bağ lı iş itme kaybı " büyük ölç üde iyileş iyor.

72 yaş ı mdayken, bana bir iş itme cihazı takı lması planlandı . Randevumdan birkaç gün önce, iş itme cihazı tesisatç ı sı evi aradı ve ameliyat iç in hastaneye gideceğ i iç in beş hafta iç inde yeniden randevu alması gerekiyordu. Bu arada 25 mg Iodoral alı yordum ve eş ime bir ş ey fark etmediğ imi ş ikayet ettim. Bir tablet daha al dedi. İ ş itme cihazı görevlisi iş e dönmeden önce iş itme kaybı m ortadan kalktı , bu yüzden randevuyu iptal ettim ve kendime birkaç bin dolar kazandı rdı m.

Norveç'ten Gina ile tanı ş ı n: Fibrokistik göğ üslerden ç arpı ntı ya ve kandidaya kadar pek ç ok sorun ç özüldü.

Artı k yalnı z değ ilim! Teş ekkür ederim; Çok ş ey öğ rendim. Bir yı l önce iyot kullanmaya baş ladı m. Hastalı klar: uzun süreli candida, Wilson sı caklı k sendromu, kuru cilt, FBD vb. İ lgili doktor yok; sadece kendi araş tı rma ve deneysel doğ am.

Yavaş baş ladı m; 6 ay öncesine kadar dozumu 50 mg'a yükseltmedim. Sonra detoks olayı devreye girdi; ve dahası , C vitaminimi 1 g'dan 6 ila 7 g'a (bağ ı rsak toleransı) yükselttiğ imde.

İ yottan sonra ilk göze ç arpan değ iş iklikler:

Tı rnaklar katmanlara ayrı lmayı bı raktı , cilt düzeldi. Kalp ç arpı ntı sı gitti.
Sı caklı k ortalama 36,5C'den 37C'ye (98,7F) yükseldi!!! Alerji
semptomlar %70 iyileş ti (hapş ı rma, sinüs problemleri)
50 mg'a yükselttiğ imde fibrokistik meme hastalı ğ ı %90 azaldı .
Candida %90 gitti. geri kalanı yla yaş ayabilirim; artı k benim kontrolümde!
Güneş e dayanı klı lı k %100 daha iyidir; iyot ve hindistancevizi yağ ı karı ş ı mı en iyisidir; HAYIR
güneş aş ı ğ ı iç in daha yakı cı (Norveç'te yaş ı yorum ve buna ihtiyacı m var)

Machine Translated by Google

Ayrıca selenyum, magnezyum, pembe tuz vb.
Diğer yararlı takviyeler:
Zerdeçal + enzimler; alerji semptomlarına yardımcı olur, daha az hapşırma + daha iyi sindirim.
Boraks; mantarla ilgili rahatsızlıklara/kandidaya yardımcı olur; iyot ile birleştirilir.

Don ile tanışın: Kan basıncı, kolesterol ve kalp atış hızı normale döndü.

Yaklaşık altı aydır günde 240 mg Lugol kullanıyorum, tansiyonum ve kolesterolüm normal aralığa girdi, kolesterolüm 220 idi, şimdi 180, HDL'm 40'a çıktı, daha önce 35'ten daha iyi, kanım basınç 90'a 150 idi, kalp atış hızımı da yavaşlatmak için düşük dozda tansiyon ilaçları kullanıyordum, iyot üçünü de düzeltmiş görünüyor.

Mary ile tanışın: 50 mg İyot, genital herpes salgınlarını, meme topaklarını, alerjileri, yorgunluğu önler.

Günde 50 mg Iodoral aldığım sürece, yıllardır beni rahatsız eden genital herpes durumunu yaşamadığımı söylemekten heyecan duyuyorum. Tedavi olmadı ama kontrol altında. Bunu biliyorum çünkü dokuz ay önce İyot Protokolüne başladığımdan beri uçuğum yalnızca bir kez oldu. Beş ay sonra dozumu 37.5 mg'a düşürmeye çalıştığımda, dozumu tekrar 50 mg Iodoral'a getirdiğimde hemen düzelen bir uçuk patlaması yaşadım.

Tabii ki, İyot Protokolüne başladığımdan beri yaşadığım tek fayda bu değil, ama benim için muhtemelen en heyecan verici olanı. Eminim başkaları size artık yumrulu göğüslerin, alerjilerin ve sonsuz enerjinin olmadığını söyleyecektir. Köpeklerime günde üç damla %2 Lugol bile veriyorum!

Machine Translated by Google

Yedinci Bölüm

SSS 3
Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünüyor?

Çoğu doktor iyot hakkında ne düşünüyor?

Çağdaş doktorların çoğuna tıp fakültesinde iyottan korkulması gerektiği ve tiroide zarar verebileceği öğretildi. Guy Abraham'ın iyodofobi olarak adlandırdığı bu korku, hatalı ve yanıltıcı olduğu ortaya çıkan bir araştırmaya dayanan bir politika değişikliğinin sonucuydu. Elli yıl önce iyot, yumurtalık kistlerinden hemoroidlere kadar her şey için yaygın olarak kullanılıyordu. Artık hastalar faydaları nı doktorlarına bildirdikçe iyot bilgileri ortaya çıkıyor.

Doktorum, "İyotun tiroidi kapatması temel bir fizyoloji yasasıdır" diyor.

Ona tıp fakültesinde öğretilen buydu. Fizyoloji, tıbbın her zaman dahil olduğu teorik bir disiplindir. Doktorunuzun tıp fakültesinde temel, sorgulanamaz bir fizyoloji yasası olarak iyot hakkında öğrendikleri, (1) temel olmadığı, (2) bir yasa olmadığı ve (3) tamamen çürütüldüğü ortaya çıktı. On binlerce iyot kullanıcısı, büyük fayda sağlamak için önemli miligram dozlarda iyot alarak "yasaya" meydan okudu.

Machine Translated by Google

Doktorunuza karşı sabırlı olun. Tıp mesleğinin yeni bilgileri yakalaması yıllar alıyor. Doktor Barry Marshall ve Robin Warren'ın tıp uzmanları nı peptik ülserlerin psikolojik nedenlerden değil, belirli bir bakteriden kaynaklandığına ikna etmelerinin ne kadar sürdüğünü hatırlarsınız. Sonunda 2005'te Nobel Ödülü'nü aldılar. Birçoğumuz Dr. Guy Abraham'ın da aynı şekilde tanınacağını umuyoruz.

İyotu denemek istedim ama doktorum bunun sadece bir internet modası olduğunu söyledi.

Binlerce insanın kendilerini daha iyi hissettiren bir şey keşfettiğini, internette keşfettikleri için göz ardı edilmesi gerektiğini mi kastediyor? İyot takviyesi bir heves olsaydı, 1820'lerden 1940'lara kadar sürekli olarak kullanılmayacaktı.

Neden doktorum iyot hakkında bir şey bilmiyor?

1. Bütünleyici Tıp konferanslarına katılmadığı için.
2. İyot çok ucuz olduğu, patenti alınamadığı, reçete gerektirmediği ve dolayısıyla hiçbir ilaç firmasının satış temsilcisi gelip onu zorlamadı.
3. İyotun tiroide zarar vereceğini iddia eden Wolff-Chaikoff'un çürütülmüş sonucunun doğru olduğuna hâlâ inandığı için.

Ancak iyot okuryazarlığı hızla yayılıyor. Kasım 2010 ACAM (American College for the Advancement of Medicine) konferansında, bütünleştirici tıp uzmanı Michael Schachter, MD, dinleyici doktorlara muayenehanelerinde kaç tanesinin iyot kullandığını sordu. Seyircilerin yarısı el kaldırdı. Büyük ilerleme!

İyot hakkındaki bilgiler herhangi bir tıbbi konferansta sunuldu mu?

Evet. Birkaç isim vermek gerekirse: ACAM Konferansları, Yaşlanma Karşıtı Konferanslar, Weston. A. Fiyat Konferansı, İyot Konferansları ve diğerleri.

Machine Translated by Google

Doktoruma gösterebileceğim tıbbi araştırmalar var mı?

Bir hasta olarak hedeflerinizin ne olduğuna bağlı olacaktır. Endişenizi araştırmanız ve çevrimiçi iyot topluluğundaki hastadan hastaya uzmanların dikkatine sunmanız gerekebilir.

Bir İyot Okuryazar Uygulayıcısını nerede bulabilirim?

Bu kitabın Kaynaklar bölümü olan 4. Bölüme bakın veya www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners adresine gidin. listenin sürekli güncellendiği yer.

iyot Hikayeleri

Katy ile tanışın: Tümör boyutu küçültüldü.

2008'de doktorum ameliyattan önce göğüs tümörümün boyutunu küçültmek için Tamoksifen almamı istedi. Tamoksifen almaya çok dirençliydim. Sonunda reçeteyi aldım ve eve götürdüm. Kocam gerçekten doktorun söylediklerini yapmamı istedi. Bu yüzden Tamoxifen'i yaklaşık bir hafta denedim. Benim için toksik bir soruna neden oldu. Tamoksifen kaynaklı astım olarak bilinen şeyi yarattı.

O sırada şirin ve huzurlu bir dağ kulübesinde kalıyordum. Gündüz yürüyüşleri yapıyorduk. Yürüyüşlerimizden birinde nefes almakta güçlük çekmeye başladığımda kocamı korkuttum. O ve ben hemen orada öleceğimi düşündük. Tamoxifen'in böyle bir şeye neden olabileceği hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Ancak Tamoksifen ve astımı Google'da aratarak, Tamoksifenin neden olduğu astımı ciddi bir yan etki olarak tanımlayan bir araştırma yapıldığını buldum. Ertesi gün doktorla telefondaydım. Onun çözümü yarım doz almaktı. Bunu mahvetmeye karar verdim ve Tamoxifen'de sadece bir hafta geçirdikten sonra, ondan vazgeçtim... nokta. Artık astım yok... nokta.

Machine Translated by Google

Bu arada Lugol'ün iyodunu gittikçe artan dozlarda ağ ı zdan alı yor ve göğ süme sürüyordum. 3-4 ay sonra tekrar doktora gittiğ imde tümörüm gerçekten de 2,7 cm'den 0,8 cm'ye inmiş ti. Boyut farkı nı da açı kça hissedebiliyordunuz.

Ancak ona Tamoksifen almadı ğ ı mı ve almayacağ ı mı söylediğ imde doktor soğ ukkanlı lı kla geldi. Vücudumun her yerinde metastazlar varken ve büyük bir acı çekerken vb. Tamoksifen iç in ona yalvaracağ ı mı söyleyerek bana bağ ı rdı . . Doktor ameliyatı planlayacağ ı nı söyledi ve bu noktada neden ameliyat olmam gerektiğ ini merak ettim. Neden tümörü küçültmek iç in çalı ş maya devam etmeyeyim?

Bu pastanı n üzerindeki kremaydı . Bana bunu kimsenin yapamayacağ ı nı söyledi. Alternatif yolları deneyen herkesin, onu kesmek iç in her zaman ona geri dönmek zorunda kalması ! Eyvah! Sonunda, tümörü küçültmem iç in bana sekiz hafta süre tanı yacağ ı nı ve sonra kesip çı karacağ ı nı söyledi. Ha! Henüz ameliyat olmam gerekiyor. Ve ben hayattayı m ve iyiyim. Sana hikayeden daha fazlası nı anlatabilirim. Ama çayı r çağ ı rı yor.

Lütfen ş imdi iyotunuzu almaya baş layı n. bekleme!

Connie ile tanı ş ı n: Rahim fibroidleri, endometriyal astarı n normalleş mesiyle birlikte çözüldü.

Rahim miyomları mdan kurtuldum ve endometriyal astarı m inceldi ve artı k normaldi. Yaklaş ı k altı ay sürdü.

Raymond'la tanı ş . Guatrı yüzde 90 küçüldü. Hemoroidler gitti.

Hiç bir ş ekilde uzman değ ilim, ancak ş unu söyleyebilirim ki, YÜKSEK doz iyot tiroid guatrı mı yüzde 90 oranı nda küçülttü ve hemoroidim gitti, bu yüzden benim iç in oldukça iyi çalı ş ı yor!

Günde yaklaş ı k 130 mg ve eş lik eden besinleri, özellikle rafine edilmemiş deniz tuzunu alı yorum. Dozumu Iodoral ve Lugol's arası nda bölüş türdüm. anladı m eğ er ben

Machine Translated by Google

bu şekilde yaparsam, midemdeki pislikleri öldürme şansım daha yüksek olur. İyodoral'ı sadece alırsanız, mideyi geçer ve doğrudan ince bağırsağa gider. Yani, bir-iki yumruk alıyorum.

Her zaman bu kadarını almayacağım ama şu anda patojenleri öldürmeye, tümörleri küçültmeye ve brom ve diğer zehirli halojenürleri dışarı atmaya çalışıyorum. Pek çok detoks semptomum vardı ... akne, kızarıklık, sinüs ağrısı ve basıncı, ağrılar ve ağrılar AMA diğer tarafa geçtim ve şimdi çok daha iyi yapıyorum. Rahatsızlığı azaltmak için tuzlu su kullandım. İlk hafta tiroid guatrım şişti ve ağrıdı. Korktum. Neredeyse duracaktım AMA tiroidime BİR ŞEYLER olduğunu biliyordum, bu da bir şekilde iyodu kullandığı anlamına geliyordu, bu yüzden ona zaman verdim ve sonra aniden derinden küçüldü. Diğer insanlar da guatrların çok hızlı bir şekilde küçüldüğünü deneyimlemişlerdir.

Carla ile tanışın: Yumurtalık kistleri ve fibrokistik meme durumu tespit edilemez. ... Şimdi

1987'deki histerektomimden sonra doktor yumurtalık kistlerim olduğunu söyledi. O zamandan beri, son muayenemde doktor orada hiç olmadığını söyledi. Daha önce hissedilebilirlerdi. Ayrıca geçmiş teki bıçak saplama ağrıları m da yok.

Fibrokistik meme dokusu ile ilgili olarak, bir doktor muayene sırasında bana onları hissettiğini söyledi. Yine son muayenede doktor hiçbir belirti olmadığını söyledi. Tüm ağrı ve şişlikler gitti.

Machine Translated by Google

Sekizinci Bölüm

SSS 4

İnsanlar İyodu Nasıl Takviye Ediyor?

İyot alanların çoğu başlamak için ne kadar iyot kullanıyor?

Kıdemli iyot kullanıcılarının çoğu, 12,5 mg gibi düşük bir dozla başlayıp artacağını söyleyecektir. Diğerleri 50 mg ile başlar ve kendilerini iyi hissederler. Diğerleri ellerinden gelenin en iyisini hissetmek için daha fazlasını alır. Birçok doktor, iyota başlamadan iki hafta önce tuz yükleme protokolü ile başlamayı önerir.

İyot Protokolü nedir?

İyot Protokolü, 2007 İyot Konferansları'nda başlıca iyot doktorları tarafından sunulan iyot kullananlar için kılavuzdur. Protokol, deneyimli iyot reçete yazanların etkili bulduğu iyot ve eşlik eden besin maddelerinin miktarlarını kapsar. Bu protokol, çoğu hasta ve İyot Okuryazar Uygulayıcı ile zamanın testine dayanmıştır.

İyot eksikliği için bir test var mı?

Machine Translated by Google

En güvenilir test 24 saatlik İ yot Yükleme Testidir. Bu test bazen diğ er testlerle birlikte kullanı lı r. İ yot yükleme testi, bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı tarafı ndan değ erlendirilmeli ve bir iyot takviyesi kürü sonrası nda tekrarlanmalı dı r. Meme Kanseri Seç imlerinde ara sı ra ilk testi o kadar da kötü olmayan insanları görüyoruz, ancak takviyeden birkaç ay sonra test yaptı kları nda iyot doygunluk sayı sı düş erek onları n cesaretini kı rı yor. Ancak ilk testin yanı ltı cı olduğ u görülüyor çünkü iyot emilim dokuları o kadar hasar görmüş veya körelmiş ti ki, test edilen Iodoral dozunun büyük bir kı smı emilmeden idrarla vücuttan geç ti.

Hasarlı NIS simporter dokuları eski, kuru bir süngerle karş ı laş tı rı labilir. Su, nemli olana kadar hemen akar.

Deneyimli bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı , yükleme testi sonuç ları nı n neden yüksekten düş üğ e ve sonra tekrar yükseğ e çı kabileceğ ini aç ı klayabilecektir. Amaç , ikinci testten sonra absorpsiyon trendlerinin yukarı doğ ru olması nı sağ lamaktı r. İ yot Doktorları eş lik eden besinlerin süreci hı zlandı rdı ğ ı nı düş ünüyor.

İ yot Yükleme Testi hakkı nda paket bilgi: uygulayı cı nı zı n, seviyeleriniz normal aralı kta olana kadar periyodik olarak yeniden test yapı lması gerektiğ ini bildiğ inden emin olun.

Ortalama bir insan iyot almaya nası l baş lar?

Aş ağ ı daki örneğ e bakı n:

Kathy, bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı nı n gözetiminde İ yot almaya baş ladı . Optimox marka Iodoral tabletlere baş lamadan önce on dört gün boyunca günde iki kez sekiz ons suda çözülmüş çeyrek çay kaş ı ğ ı tuz içerek baş ladı . İ yot dozuna baş lamak için en öngörülebilir formülasyon olduğ u için İ yodoral'ı önerdi.

Doktoru ona 12.5 mg'lı k bir tabletle baş laması talimatı nı verdi ve tuzlu su ile birlikte iki hafta boyunca al. Ayrı ca iyot refakatçi besinlerini alması talimatı verildi:

300-600 mg magnezyum

Machine Translated by Google

1 sekme Optimox ATP Kofaktörleri günde iki kez 200
mcg selenyum (veya selenometiyonin) 1.000 mg
C Vitamini günde 3 kez ½ çay kaşığı tuz
yemekle birlikte Günde iki kez ¼ çay
kaşığı sekiz oz. su.

İki hafta sonra ona herhangi bir tepki hissedip hissetmediğini sordu. Yapmadı, bu yüzden dozu toplam 25 mg olmak üzere iki 12.5 mg tablete yükseltti. İki hafta sonra, dozu tekrar yükseltmesi ve yalnızca yan etkileri varsa rapor etmesi talimatı verildi. Yapmadıysa, İyodoral'ı toplam 50 mg olmak üzere dört tablete yükseltmesi talimatı verildi.

Bu noktada Kathy'de beyin bulanıklığı ve baş ağrısı başladı. Doktoru ona günde iki kez tuzlu su içebileceğini, ancak iyotun yerinden çıkmış olabileceği toksinleri atmak için hafta sonları tüm iyodoral almayı bırakabileceğini söyledi. Meme Kanseri Seçimleri'nin "nabız dozlama stratejisi" tüm yan etkilerin ortadan kalkmasına neden oldu.

Artık her gün 50 mg Iodoral alabiliyor ama atlıyor doktorunun talimatlarına göre arada bir hafta sonu.

Yemekle birlikte iyot almalı mıyım?

Çoğu insan yemekle birlikte iyot alır. Ancak mideyi yormayacak şekilde tasarlanmış olan Iodoral'ı aç karnına alıyorsanız sorun yaşamayabilirsiniz.

Günün hangi saatinde iyot almalıyım?

İyot genellikle sabahları alınır. Bazı insanlar, günün ilerleyen saatlerinde iyot almanın onları geceleri uyanık tuttuğunu bildirdi.

Suya karışan Lugol İyot Çözeltisi neden midemi bulandırdı?

Machine Translated by Google

Lugol'un mide rahatsı zlı ğ ı birç ok kez bildirilmiş tir. Bu nedenle kaplanmı ş Iodoral tablet icat edildi. Bazen sadece Lugol's'u tok karnı na almak bile yardı mcı olabilir. Benzer bir kaplamaya sahip baş ka iyot markaları da bulabilirsiniz. Herhangi bir ürün midenizi tahriş ediyorsa, üreticiler onu hemen almayı bı rakmanı zı tavsiye eder.

İ yotu ağ ı zdan baş ka bir ş ekilde alabilir miyim?

İ yot genellikle cilde uygulanı r. Bir miktar iyot bu ş ekilde kan dolaş ı mı na girer. Topikal uygulama genellikle ağ ı z yoluyla iyot almakta tereddüt eden veya iyot emilimini yavaş latmak isteyen kiş iler tarafı ndan kullanı lı r. Bu ş ekilde buharlaş ma yoluyla ç ok fazla iyot kaybedilir, ancak acil durumlarda ş aş ı rtı cı derecede etkili olduğ u görülmüş tür.

Tarihsel olarak, iyot ayrı ca rektal veya vajinal olarak birleş tirilmiş tir. yerel kullanı m iç in fitiller.

Lugol's Solution gibi iyotlu ürünleri ciltte kullanı rken uzmanlar az miktarda yağ ile önce avucunuzun iç inde karı ş tı rı p ardı ndan uygulamanı zı öneriyor. Bu yöntemin tahriş olası lı ğ ı nı azalttı ğ ı bildirilmektedir. Üzüm ç ekirdeğ i yağ ı , hint yağ ı , jojoba yağ ı veya hindistancevizi yağ ı , Lugol's Solution iç in iyi "taş ı yı cı lar"dı r.

İ yot takviyesi almayı ne zaman bı rakabilirim?

Genel tavsiye, iyot takviyelerini yalnı zca sağ lı klı olmak istediğ iniz sürece almanı zdı r (bir sağ lı k uzmanı nı n ciddi bir konuda mizah giriş imi).

Evcil hayvanı m iyot alabilir mi? Ne kadar?

Dr. David Brownstein, evcil hayvanlara 0,08 mg / pound'luk bir dozda Lugol İ yodu verildiğ ini bildirdi. Lugol'ün arı tı lmı ş suyunu tercih eden tavuklar ve papağ anlar hakkı nda birkaç rapor geldi. Hayvan sahipleri, iyotun hayvan sağ lı ğ ı nı ve üreme kapasitelerini nası l geliş tirdiğ ini biliyor olabilir. İ yotun veterinerlik kullanı mı onlarca yı l öncesine dayanmaktadı r.

İ yot ile tirozin almalı mı yı m?

Machine Translated by Google

Bazı uygulayıcılar tirozin almayı öneriyor, ancak diğerleri meme kanseri veya melanom hakkında herhangi bir endişeniz varsa tirozinden kaçınmanızı öneriyor. Bu kanserler aynı biyolojik ailedendir ve melanomun tedavisi çok zor olabilir. Tirozinin herhangi bir melanomu şiddetlendirebileceğine dair endişeler mevcuttur.

İnternette hakkında okuduğum bu "İyot Simporterleri" nedir?

İyot uzmanlarına göre simporterler, vücut tarafından emilebilmesi için kan dolaşımından iyotu yakalamak için vücut tarafından kullanılan dokulardır. Ne yazık ki, zamanla, bu dokular kirleticiler tarafından hasar görebilir (pas düşünün) veya kıtlaşarak vücudun iyot eksikliğine neden olabilir.
İyot emici dokuların iyileşmesi için antioksidanlarla birlikte iyot takviyesi gereklidir.

İyodu emen reseptörler için rekabet şiddetlidir. Halojen element grubu, "rekabetçi inhibisyon" adı verilen bir mekanizma tarafından kontrol edilir. Brom genellikle çevresel bir toksin olarak yaygınlığından dolayı bu yarışmayı kazanır. Ancak klor, flor ve daha az bilinen astatin, iyotu bu çok çekici reseptörden uzaklaştırabilir.

Brom reseptörlere hakim olduğu sürece, iyot eksikliği devam eder, bu nedenle amaç, iyotun emilebilmesi için bromun üstesinden gelmek ve yerini değiştirmektir.

İlk İyot Yükleme Testim yüzde 75 doygunlukta geldi. Sonra üç ay İyot aldıktan sonra bir Yükleme Testi daha yaptım ve doygunluk yüzde 50'ye düştü. Vücudumda nasıl daha az iyot olabilir?

İlk testin, iyotun emilim dokularını onarmasıyla düzelen iyot eksikliği simporter atrofisini yansıtabileceğini düşünüyoruz.

İyot Araştırma Projemizde iyot kullanan meme kanseri hastalarına ilişkin birçok veri topladık. Nadiren, üç ay sonraki yükleme testi, iyot seviyesinin ilk testten düştüğünü bildirir. bir 75

Machine Translated by Google

yüzde doygunluk, ikinci testte yüzde 50 doygunluğa düşebilir.
Ardından üçüncü test sonucu bir artış gösterecektir.

İyot Konferansı'nda doktorlardan biri bunun kendi yükleme testlerinde ve bazı hastaların başına geldiğinden bahsetmişti. Bunun anlamı, iyotu emen dokuların çalışmadığıdır. Böylece iyot, emicileri geçerek yıkanır ve idrarda ortaya çıkar yanlış bir laboratuvar değeri gösterir. Kuru bir süngerin üzerinden akan suyu düşünün, daha fazla su alana kadar emmeyin. İyot emici dokular besleninceye kadar körelebilir.

İyot ve antioksidanlar emici dokuları onarmaya başladığında, İyot Yükleme Testleri ne kadar iyotun emildiğini gösterecektir. Bu, iyot doygunluğunun daha doğru bir şekilde okunması olacaktır.

Bir hastada açıkça iyot eksikliği varsa, bazı pratisyenler hastaların iyot düzeylerini üç ay boyunca test etmeye bile başlamazlar.

İyotu verimli bir şekilde emip emmediğimi ölçebilecek bir test var mı?

Tükürük/serum iyodür oranı testi adı verilen yeni bir test konsepti geliştirilmiştir. Her iki 24 saatlik idrar bulgusu kan iyodür düzeyleri ve tükürük iyodür düzeyleri ile karşılaştırılır. Bu test için aday olup olmadığınızı doktorunuza sorun.
Bu bağlantı testi açıklar: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD 13/IOD_13.htm

Göğüslerime topikal olarak iyot uygulayabilir miyim?

Lugol's Solution'ın doğrudan memeye fırça ile uygulanması en az 150 yıldır memeağrısı için kullanılmaktadır. Acil bir durumda, Lugol Solüsyonu bulunmadığında, bazı kadınlar İyot Tentürünü uygulamışlardır. Birçoğu, olası tahrişi önlemeye yardımcı olmak için avucunuzdaki iyotu jojoba veya üzüm çekirdeği yağı gibi bir yağla karıştırmanın yardımcı olduğunu bildiriyor. İpucu: iyot leke yapabilir. Topikal olarak iyot kullanırken en sevdiğiniz sutyeni giymeyin. Lugol lekeleri genellikle bir C vitamini tozu macunu uygulanarak çıkarılabilir.

Funahashi Yöntemi nedir? (Lugol's– Progesteron Yöntemi)

Machine Translated by Google

“Funahashi Metodu”, meme kistlerinin küçülmesini hızlandırmak için kullanılan Grass Roots İyot Hareketinin bir icadıdır. Daha doğru bir şekilde Lugol's-Progesteron Yöntemi olarak adlandırılmalıdır. Dr. Funahashi'nin, daha sonra hastadan hastaya iletişimde kadınların yararına olduğu kanıtlanan deneylerinin adını verdiği yöntemle kesinlikle hiçbir bağlantısı yoktur.

H. Funahashi, progesteronun hayvanlarda sonradan küçülen tümörlere iyot alımını arttırdığını buldu. Lugol's-Progesteron Yöntemi, biyo-özdeş hormonlar hakkında bilgi sahibi olan bir İyot Okuryazar Uygulayıcısının gözetimi altında gerçekleştirilmelidir.

Lugol's-Progesteron Yöntemi, göğüslere az miktarda progesteron uygulanmasıyla birlikte, kist kaybolana kadar Lugol's İyot'un topikal olarak uygulanmasını içerir. Topikal uygulamalarla birlikte ağız yoluyla 50 mg Lugol's veya Iodoral kullanılır. İyotun progesteron tarafından alınması, yumurtalıklar ve rahim gibi diğer hormona bağımlı dokularda gözlemlenmiştir. (Bkz. Brown-Grant ve Rogers, 1972).

Peki Prostat?

İyot, prostat hastalığı için 100 yıllık aşkın süredir kullanılmaktadır. Lugol's Iodine ve Iodoral'ın iyi huylu prostat hastalığının (BPH) semptomlarını azalttığına dair son raporlar daha sık gelmeye başladı. Seksen yaşında bir erkek olan beş yıllık iyot alıcısı, doktoruna geceleri sadece bir kez idrar yapmak için kalktığını söylediğinde, kadın ona inanmadı ve unutmuş olması gerektiğini söyledi, "çünkü 80 yaşındaki hiçbir erkek sadece bir kez yukarı.”

Yerel uygulama orada da yardımcı olabilir mi?

Bazı erekler, tahrişi önlemek için bir taşıyıcı yağ ile testislere topikal olarak Lugol İyot kullanarak artan bir etki bulmuşlardır.

T2T Yöntemi nedir? (testis-testis yöntemi), çevrimiçi iyot aktivisti T2T olarak adlandırılan cilde iyot uygulama yöntemidir. Cinsel performansı artırmak için dönüşümlü olarak bir gece bir testise, ertesi gece diğer testise 20 damla Lugol İyodu uygulamayı denedi. T2T yöntemi, başka bir aktivist olan "G" tarafından tahrişi önlemek ve tahrişi önlemek için formülasyona üzüm çekirdeği yağı eklemek üzere değiştirildi.

Machine Translated by Google

emilim. Diğer erkekler bunu denedi ve iyi sonuçlar bildirdi. Ancak, tüm sağlık stratejilerinde tıp uzmanını zadanışın.

Daha ne okuyabilirim?

Lütfen bu kitabın Kaynaklar bölümüne (Bölüm 4) gidin ve İyot Yükleme Testini okuyun.

İyot takviyesinin yan etkileri var mı?

Herhangi bir besin maddesi gibi, bazen insanlar yan etkiler yaşarlar. Çoğu semptomun, iyotun brom ve toksinleri böbrekler ve karaciğerin kaldırabileceğinden daha hızlı detoks etmesinden kaynaklandığını anlamak önemlidir. Tuz Yükleme Protokolü genellikle detoksifikasyon konularını ele alır.

Lütfen İyot için Kaynaklar, Bölüm 4'teki yan etkiler bölümüne bakın. İlgili Bromür Detoksu.

Eşlik eden besinler nelerdir ve bunlara kesinlikle ihtiyacım var mı?

Eşlik eden besinler, Tuz Yükleme Protokolü ile birlikte belirli miktarlarda C Vitamini, niasin, riboflavin ve magnezyum içerir. Hastalar bu spesifik besinlerin iyot emilimini artırdığını bildirmektedir. Belirli dozlar için Kaynaklar sayfalarına bakın.

Tuz yükleme protokolünde rafine tuz tüketmek ile rafine edilmemiş tuz almak arasındaki fark nedir?

İyot Okuryazar Uygulayıcıları, yalnızca işlenmemiş, ağartılmamış, rafine edilmemiş, topaklanma önleyici ve ağartıcı maddeler içermeyen tuz kullanılmasını önerir. Bazen Kelt Tuzu veya deniz tuzu olarak adlandırılır. Redmond's Real Salt birçok kişinin sevdiği bir markadır. Ancak birçok "gurme" işlenmemiş, rafine edilmemiş tuz dünyanın her yerinde mevcuttur. Rafine edilmemiş tuz takviyesi, eşlik eden besin stratejisinin bir parçasıdır ve tuz yükleme protokolünden farklıdır. Ek tuzun adrenalleri desteklediği görülüyor. Birçok

Machine Translated by Google

Rafine edilmemiş tuz alan hastalar, belki de ticari, iş lenmiş tuzda bulunmayan rafine edilmemiş tuzdaki birçok mineral nedeniyle kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmektedir.

Neden doktorum iyot tabletleri reçete etti ve tuzlu su veya eş lik eden besinleri almaktan hiç bahsetmedi?

Birçok uygulayı cı İ yot Protokolünü anlamı yor. İ yot reçete ederken bir protokol olduğ unu bile bilmeyebilirler ve İ yot Proje Belgelerini, İ yot Protokolünü veya Dr. Brownstein'ı n İ yot kitabı nı okumamı ş ve çevrimiçi kullanı cı grupları na asla baş vurmamı ş olabilirler. Herhangi bir kullanı cı grubunda birkaç hafta, iyot almanı n neden her zaman tek bir hap almak kadar kolay olmadı ğ ı konusunda iyi bir eğ itim sağ layacaktı r. İ yot kullanan topluluğ un karş ı laş tı ğ ı en büyük sorun, iyot hakkı nda bilinecek bir ş ey olmadı ğ ı na dair yaygı n inançtı r.

Yüksek tansiyonum var ve tuzu kı sı tladı m. Tuz yüklemesi beni korkutuyor. Yardı m?

İ ş lenmemiş tuz, doğ ru miktarda su ile orantı lı olarak alı nı rsa sorun yaş amazsı nı z. Su biraz idrar söktürücü gibi davranı r. İ yot okuryazar pratisyeninize danı ş tı ğ ı nı zdan emin olun. David Brownstein, MD tarafı ndan Sağ lı ğ a Giden Yolda Tuz'u okuyun .

Ömür boyu iyot almaya devam etmeli miyim?

Bildiğ imiz kadarı yla, doku depoları nı oluş turmak ve sürdürmek iç in gereken süre boyunca iyot almanı z gerekir. Bromlara sürekli maruz kaldı ğ ı mı z göz önüne alı ndı ğ ı nda, bu muhtemelen uzun bir zaman olacaktı r. Bazı insanlar, İ yot Yükleme testleri yüzde 90 doygunluk gösterdiğ inde, birkaç yı l sonra dozları nı azaltabildiler. Genel kural, yalnı zca sağ lı klı olmak ve vücut fonksiyonları nı bozan toksinlerin (brominler gibi) günlük bombardı manı na karş ı kendinizi korumak istediğ iniz sürece iyot almaktı r. Brom maruziyetinden kaç ı nmanı n önemi kitabı n ilerleyen kı sı mları nda tartı ş ı lmaktadı r.

Machine Translated by Google

İ yot almakla ilgili bilinmesi gereken en önemli ş ey nedir?

İ yot takviyesi yaptı ğ ı nı zda vücudunuzda neler olup bittiğ ini bilmelisiniz. Sürecin ve stratejinin ne olduğ unu biliyorsanı z, buna hazı r olacaksı nı z ve nası l baş a çı kacağ ı nı zı bileceksiniz.

Bu sorunun cevabı kiş iye göre değ iş ir. Ancak binlerce iyot alı cı sı na karş ı lı k gelen tuz yükleme protokolü (periyodik olarak belirli bir miktarda tuzlu su alı nması), iyotun hücrelerden ittiğ i bromür ve diğ er safsı zlı kları n semptomları nı gidermede ve detoks etmede en yararlı olanı dı r.

Ailemde, tuzlu suyun yarı m saat iç inde beyin sisinden veya baş ağ rı sı ndan kurtulduğ unu gördüm.

Tuzlu su yöntemi yüz yı lı aş kı n bir süredir kullanı lmaktadı r. Son zamanlarda ABD Ordusu, Körfez Savaş ı askerleri olası bir sinir gazı saldı rı sı na karş ı korunmak iç in reç ete edilen Pirodostigmin bromyum ilacı ndan bromür toksisitesi aldı ğ ı nda intravenöz bir sodyum solüsyonu kullandı . Beatrice Golomb, MD, PhD'nin "Körfez Savaş ı Hastalı kları yla İ lgili Bilimsel Literatür Üzerine Bir İ nceleme" bölümüne bakı n.

Bunu yeterince tekrar edemem: Meme Kanseri Seç imleri'nin İ yot Araş tı rma Projesi'nde, detoks semptomları nı iyileş tirmek iç in “pulse-dozlama” tekniğ ini geliş tirdik. Nabı z dozlama, böbreklerden toksinleri atmak iç in 48 saat boyunca iyotu (ancak tuz yükleme protokolünü veya eş lik eden besinleri değ il) durdurmak anlamı na gelir.

Tiroid ilacı alı rsam yine de iyota ihtiyacı m var mı ?

Bazı ları tiroid ilacı nı n vücudun iyodu daha hı zlı metabolize etmesine neden olduğ una inanı yor, bu nedenle ş u anda tiroid ilacı kullanı yorsanı z iyot almanı n daha da önemli olduğ una inanı yor.

İ yot vücudun hangi bölgelerini etkiler?

İ yot vücudun her hücresinde yaş ar. Bazı organlar diğ erlerinden daha fazla iyota ihtiyaç duyar, ancak herhangi bir bireyin vücudunun hangi bölümünün iyota ihtiyaç duyacağ ı nı söylemek zordur.

Machine Translated by Google

daha fazlası na ihtiyaç duyar, çünkü bazı kişilerde örneğin memede bariz eksiklikler görülürken bazıları nda deride veya diğer organlarda ortaya çı kabilir.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Sue ile tanı şı n: Enerji geri gelir, göğüsler yumuşar, dermoid kist kaybolur.

45 yaşı nda bir kadı nı m. İnternette iyot hakkı nda bir şeyler duydum ve Curezone Iodine Forum web sitesindeki pek çok kişi onu yı llardı r kullandı ğı ndan muhtemelen zarar vermeyeceğini düşündüm. Topaklı göğüslerimde işe yarayıp yaramayacağı nı görmek için iyot denedim. 50 mg Iodoral'ı ilk aldı ğı mda, büyük bir zihinsel enerji dalgalanması yaşadı m. Kafein gibi değil, sadece net düşünme. Daha önce bu kadar yavaş beyinli olduğumu fark etmemiş tim. Ben bir yazarı m, bu yüzden bu beyin desteği gerçekten işe yaradı . Göğüslerimin tekrar yumuşacı k hale gelmesi yaklaşı k üç ay sürdü. Bu bir rahatlama çünkü iltihaplı göğüslerin kansere yol açabileceği konusunda gergindim. Cildim de daha netleşti ve belimdeki dermoid kist birdenbire yoktu.

Mindy ile tanı şı n: Graves Hastalı ğı semptomları düzeliyor.

Yaklaşı k bir yı l önce bana Graves Hastalı ğı teşhisi kondu ve bundan birkaç ay sonra sağ gözüm şişti ve hafif egzoftalmi sergiledi. Yakı n zamanda 25 mg C Vitamini, magnezyum, selenyum ve deniz tuzu içeren İyodoral almaya başladı m. Nabzı mı n 88'den 78'e düştüğünü ve artı k 9 saatlik uykuya ihtiyacı m olmadı ğı nı fark ettim.

Frank ile tanı şı n: Prostatit iyileşir. Daha az gece idrara çı kma. Saç büyütme

Machine Translated by Google

Bunu henüz hiçbir yerde yayınlamadım. İyot, prostatit denilen prostat sorunlarımı iyileştirdi. Semptomlarım zayıf idrar akışı, başlama ve durma, her gece üç veya daha fazla tuvalete gitme idi. Detoks semptomlarını önlemek için iyodu dört aylık bir süre boyunca ½mg'dan 50 mg'a yavaş ça titre ettim. 3 ay ve gerekli takviyelerle günlük 25 mg iyottan sonra, prostat sorunlarımın ortadan kalktığı açıktı.

Günde 50 mg 4 ay iyot kullandıktan sonra prostat sorunlarım GİTTİ. Şimdi geceleri sadece bir kez kalkıyorum ve hatta bazen bütün gece hiç kalkmadan kalıyorum. İdrar akışı harika ve hayat güzel!

Ayrıca, saçlarım uzuyor gibi görünüyor.

Charlene ile tanışın: Otoimmün antikorları olan hipotiroid hastalığı düzelir, meme taraması yüksek risk seviyesi 4'ten seviye 1'e çıkar.

Iodorol hakkındaki haberleri yaymaya devam etmenizi teşvik etmek için size başarı hikayemi anlatmak istedim. Hipotiroidim ve son 3 yıldır bütünsel bir tıp doktoru görüyorum. Tiroid antikorlarım, göğüs sağlığım ve Michigan'da (Guatr Kuşağı) yaşadığım için bana Iodorol (50 mg/gün alıyorum) verdi.

İki yıl önce, bir tarafı Seviye 4 olan ilk termoscanımı (kızılötesi mamografi) aldım. Beni ölümüne korkuttu!

MD'm iyotumu artırdı, Kalsiyum d-glukarat ve 6 aylık Oncoplex almamı sağladı. 6 ay sonra termoscan seviyemin 3. seviyeye düştüğünü bildirmekten mutluluk duyuyorum ve şimdi bir buçuk yıl sonra, seviye bir - her iki taraf için de normal! Sadece bu da değil, tiroid antikorları artık kan tahlilimde görünmüyor. Tanrı'ya şükrediyorum ve birkaç yıldır aldığım Iodorol & ATP ko-faktörlerime sadık kalıyorum.

Bir başarı hikayesi seveceğinizi düşündüm!

Machine Translated by Google

Mary Ann ile tanışın: Aşırı mesane sorunları ve ağrı, doğurganlık sorunları, düşük bazal sıcaklık, düzensiz adet tarihi, fibrokistik göğüsler, yumurtalık kistleri, ruh hali ve enerji sorunları. Şimdi düzeliyor.

İyot eksikliğiyle ilgili talihsiz maceraları mın erken (10 yaşına yeni girmiş) adetlerle başladığına inanıyorum - çok acı verici ve ağır. Sonraki birkaç yıl düzensiz adetlerim oldu -aylarca adet olmadım-yumurtalık kistleri-zayıftım, düşük bazal sıcaklığım, düşük tansiyonum, düşük kan şekerim ve yavaş kalp atışım vardı.

Sonunda kilomu 105'e (24 yaşında, 5' 4", orta boy) ulaşana kadar hamile kalmakta zorlandım. Hamilelikleri ve emzirmeyi takip eden tipik tiroid sorunları vardı.

İlk mesane enfeksiyonumu 18 yaşında geçirdim ve tekrarlayan enfeksiyonlar, yanlış teşhisler, mesane boynu polipleri, aşırı ve ağrılı tedaviler, ÇOK fazla antibiyotik ve bazen intiharı düşünmeme neden olacak kadar ağrıyla dolu canlı bir kabus içindeydim.

ŞİMDİ benimki gibi mesane sorunlarının da iyot eksikliğinin bir belirtisi olduğunu ve iyot tedavisinin yalnızca nedeni tersine çevirmekle kalmayıp mesaneyi ve üretral ve mesane spazmları dahil enfeksiyonları tedavi ettiğini keşfediyorum. Sadece hayal edebiliyorum ama bence bu spazmlar prostat sorunlarına benziyor olabilir.

Üretra spazmım o kadar sert oldu ki, idrar akışını sıkıştırdı ve kapattı. Acil bir kateterizasyon için onu acil servise kadar takip etmek zorunda kaldım - ya da kelimenin tam anlamıyla yırtılmış bir mesane ile karşı karşıya kaldım. Tahmin edebileceğiniz gibi, kateter torbası idrardan çok kan gibi görünecektir.

ŞİMDİ, cevabın başından beri iyot olduğunu görüyorum. Ve 12,5 mg iyot/iyodür tedavisinin sadece on gününde bile, yıllardır hissettiğimi hatırladığım mesanem/idrar yolumla daha rahat hissediyorum. Daha iyi ruh hali ve enerji de.

Machine Translated by Google

Monica ile tanı ş ı n: Cildi etkileyen bir tür meme kanseri olan Paget Hastalı ğ ı 'ndan muzdarip, üç ayda düzeldi. Ş ekil 3'e bakı n.

2009'da endokrinologum TSH testi nedeniyle tiroid ilaç ları mı düş ürmeye karar verdi (tiroidsizim) ve sonuç olarak bu süreç te tüm endokrin sistemimi mahvetti. Mamogramları mı ve tüm meme ultrasonumu ç eken doktora lapa lapa meme ucumu ilk bildirdiğ im zamandı .

2012'ye hı zlı ileri sardı m, egzama olduğ unu düş ündüğ üm pul pul meme ucundan bı ktı ğ ı ma karar verdim ve bir dermatoloğ a gittim. Birkaç ay boyunca birkaç farklı krem verdi. Semptomlar bir an iç in kaybolur ve sonra geri döner. Sonunda biyopsi yapı lması na karar verildi.

5 Temmuz 2012'de karar verildi. Bana Paget hastalı ğ ı teş hisi kondu.

Laboratuar raporuna göre: S-100 boyası , epidermal ve dermal Langerhans hücrelerini gösteriyor. Sitokeratin boyası pozitif. Sitokeratin-7 boyası fokal olarak pozitiftir. Östrojen reseptörü lekesi de odak olarak pozitiftir. Progesteron reseptör boyası odak olarak zayı f pozitiftir. Gross Cystic Disease sı vı protein boyası negatif. Mart-1 boyası negatif. CEA boyası güç lü bir ş ekilde pozitiftir. Sonuç lar iki hafta sonra ikinci bir laboratuvar tarafı ndan doğ rulandı .

Hemen MR'a gönderildim. Mamogramda veya ultrasonda hiç bir ş ey görünmedi. MRG, Paget hastalı ğ ı teş hisi ile uyumlu periareolar ödem ve kontrast artı ş ı ile meme ucunda asimetrik düzleş me gösterdi. Retroarolar intraduktal karsinom görülmez. Yuvarlak 1,1 × 0,8 cm sağ seviye bir aksiller lenf nodu ş üphelidir. Yaklaş ı k 15 adet dağ ı nı k kistler var. Sağ meme anteriorunda transvers ve AP boyutları nda yaklaş ı k 6 cm x 4 cm'lik bir alanda anormal cilt kalı nlaş ması ve kontrastlanma görülüyor.

Bununla birlikte, kütle benzeri olmayan önemli bir geliş me yoktur.
in situ yaygı n duktal karsinomu düş ündürmek iç in sağ memenin retroarolar olması .

Teş hisimi aldı ğ ı mda hemen cerraha gönderildim.
Eylemin gidiş atı ya memenin kı smen ç ı karı lması ydı .

Machine Translated by Google

radyasyon veya diğer seçenek olan mastektomiyi içerecek şekilde rekonstrüksiyon.

Mamografilerimi çeken doktor, doğal hormon takviyesi aldığım için çift taraflı mastektomi yaptırmamı istedi. Onkolog da memeyi aldırmak konusunda aynı fikirdeydi. Muhtemelen bunu tek başıma yapacağıma karar vermeden önce, iki doktorum da göğüsümü almamı söyledi.

2009'da bana yapılanlardan sonra alternatifleri araştırmadan bugünlerde hiçbir şey yapmıyorum. Sağlığıma kavuşmam için uzun bir yol oldu. Hala üzerinde çalıştığım zayıflamış bağışıklık sistemimden biliyorum, radyasyon bana göre değildi.

2009'dan beri olağanüstü bir beslenme uzmanı ve naturopatik bir doktorun rehberliğindeyim. İyot alıyordum ama sadece 225 mcg. Teşhisimden yaklaşık bir ay sonra 37.5 mg Iodoral almaya başladım ve 2 hafta sonra bugün kaldığım yerde 50 mg Iodoral'a çıktım.

Teşhis konulduktan yaklaşık bir ay sonra beslenme uzmanımın yönlendirmesiyle göğüslerimi Lugol's Solution ile boyamaya başladım.

Başlamak için doğrudan bir Q-ucu ile koyuyordum. Daha sonra taşıyıcı yağları öğrendim ve şimdi hindistancevizi yağı ile yağladıktan sonra uyguluyorum. Eylül ayında iyot yükleme testim tam doygunluk gösterdi.

Göğsümdeki değişiklikler inanılmazdı. İlk başta, bölge korkunç görünüyordu. Sonunda dökülen büyük koyu ölü deri lekelerim vardı.

Birkaç ay içinde, meme ucumun normal koyu renk olmaması dışında, göğsüm hemen hemen normal görünüyordu. Diyet değişiklikleri ve detoks ile iyot kullanmaya devam ederek, bunu yönetilebilir bir kontrol altına alabileceğimi umuyorum. Sadece zaman gösterecek. Şu anda oldukça iyi hissediyorum.

Figure 3
Monica's Paget's Disease before Iodine therapy, August 2012, and after, October 2012.

Machine Translated by Google

Dokuzuncu Bölüm

SSS 5

İyot Aldığınızda Ne Olur?

1. İyot ve Brom arasındaki rekabet durumunu hatırlıyor musunuz?
Kan dolaşımınızda iyot takviyesi biriktiğinde, iyot, bromu alıcılar üzerindeki koltukları ndan "kovacaktır". Aynı koltuklar için yarışırken iyot, bromu kan dolaşımına kovalar. Brom, vücudunuzda kaçak bir fare gibi kaçar ve oturacak yeni bir yer arar. Yer değiştiren brom böbreklerden yeterince hızlı atılmazsa kan dolaşımına, tiroide, beyne, deriye vb. yerleşir ve belirtiler alabilirsiniz.

2. Die-Off Detoks: İyot ayrıca antibiyotik, antiparisitik, antifungal özelliklere sahiptir.
ve antiviral özellikler ve metallerin yerini alabilir. Bu nedenle, iyot onu takip ederken bromür dokularınızdan kaçarken, birkaç detoksifikasyon eylemi aynı anda gerçekleşebilir.

3. Bromür Sedasyonu: Bromür aynı zamanda yatıştırıcıdır ve 1900'lerin başında yatıştırıcı olarak kullanılmıştır, bu nedenle detoksifiye edilmiş bromu attığınızdan daha hızlı emerseniz, başağrısı, yorgunluk veya burun akıntısı gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Beyin sisi veya sedasyonu, dokularınızda sessizce tutulan bromun aniden vücudunuzda harekete geçmesinin bir sonucu olabilir.

Machine Translated by Google

kan dolaşımı ve sizi salak hissettiriyor. İyotla ilgili detoksifikasyon semptomlarının daha eksiksiz bir listesi Bölüm 4, Kaynaklar'da bulunabilir.

4. Bazıları tarafından ruh hali değişiklikleri bildirildi. Her zaman olduğu gibi, ne zaman iyot hastası aktivistler, iyotu kesmeyi ve Tuz Yükleme Protokolünü kullanmayı etkili bir çözüm olarak gördüler.

Bazen (her zaman değil) bromürler ve diğer toksinler "yapışır". Detokslu bromürler, ölü mikroplar ve metaller vücudunuzdan yeterince hızlı çıkamadığında, vücudunuzdan çıkarken kapana kısılmış gibi görünürler. Bu, semptomların ortaya çıktığı ve sıkışan bromürlerin vücudunuzun böbrekler ve karaciğer gibi detoksifikasyon yollarına salınması için detoksun yoğunlaştırılması gerektiği zamandır. Tuzlu su ve C vitamininin bromürlerin atılması na yardımcı olduğu gösterilmiştir. Diğerleri 500 mg niasin veya ATP Kofaktörlerinin yardımcı olduğunu bildirmektedir. Çinkonun cilt sorunları için yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Hem Curezone Iodine Forum hem de Yahoo Iodine Group, karaciğer gibi detoks yollarının temizlenmesi gerektiğini keşfetti. Saunalar, detoks formülleri ve bitkiler gibi diğer detoks stratejileri için çevrimiçi iyot gruplarına bakın.

Unutmayın, detoksifikasyon iyi bir şeydir. Toksinlerden kurtulmak organları güçlendirir ve iyot ve diğer besinlerin emilimini artırır. Yine, herkes detoksifikasyon semptomları yaşamaz.

Bu kitabın Kaynaklar bölümünde İyotla Bağlantılı Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri hakkında daha fazla bilgi edinin.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Jim ile tanışın: Artan testosteron seviyeleri.

Hiç şüphe yok ki iyot testosteronu artırır. 12 ay önce iyota başladığımdan beri serbest ve toplam Testosteronumu yüzde 60 artırdım (aylık

Machine Translated by Google

kan tahlili). Hala yaş ı ma göre menzile girmenin bir yolu var. Ş imdi 100 mg iyot alı yorum.

Hiç ş üphe yok ki iyot en önemli bileş en olmuş tur. Baş langı çta ç ok muhafazakar bir yaklaş ı m benimsedim ve tek mg seviyeli dozajlarla baş ladı m, ancak yalnı zca 50 ila 100 mg seviyelere ulaş tı ğ ı mda gözle görülür değ iş iklikler yaş adı m. Detoksu yönetilebilir tutarken mümkün olduğ unca ç abuk ölç eklendirin.

İ yotla birlikte tribulus, ç emen otu, damiana, Amerikan ginseng ve maca alı yorum.

Howard ile tanı ş ı n: Kalp ritim bozukluğ unu (atriyal fibrilasyon) iyileş tirir.

Lyme Hastalı ğ ı ile birkaç nöbet geç irdikten sonra yaklaş ı k 20 yı ldı r atriyal lif geç irdim. Birkaç ay 50 mg Iodoral aldı ktan sonra doktorum beni dinledi ve "Kalp atı ş ı n bugün bile oldukç a iyi görünüyor. Farklı bir ş ey yapı yor musun?" İ yot alı yorum dedim ve baş ı ndan savdı .

Bir sonraki ziyaretimde kalbimin yine ç ok daha fazla olduğ unu söyledi. Farklı yaptı ğ ı m tek ş eyin Iodoral almak olduğ unu tekrarladı m. İ yot ve afib arası ndaki iliş kiyi araş tı racağ ı nı söyledi. Araş tı rması yaklaş ı k bir yı l sürdü. Ş imdi birç ok hastası na farklı ş ikayetler iç in düzenli olarak iyot reç ete ediyor. Yazarı n notu: İ yot eksikliğ ini kardiyovasküler hastalı kla iliş kilendiren birç ok ç alı ş ma mevcuttur. Bir inceleme iç in bkz. Cann, SA, (2006).

Grace ile tanı ş ı n: Bilek ağ rı sı düzeliyor.

10 yı l önce zaten C5-6 füzyon ameliyatı olmuş tum. İ ş ler yine kötüye gidiyordu. Ağ rı ç ok kötüleş iyordu ve uyuş ma daha ç ok kolumdan yukarı ya, dirseğ ime doğ ru ilerliyordu. Ancak iyot/hindistan cevizi yağ ı nı bileğ ime sürdükten sonra, bilmiyorum, doktorun düş ündüğ ü MR'a bile ihtiyacı m olmayabilir.

Ş imdi, belki iyottan baş ka bir ş eye ihtiyacı m bile olmaz! Ayrı ca bu sabah biraz daha sürdüm ve ş imdi harika hissettiriyor. Bilgisayar baş ı ndayken ve fareyi kullanı rken sağ ön kolumda da ç ok fazla gerilmeye neden oluyor. Umarı m, bu da artı k ç ok fazla acı tmaz.

Machine Translated by Google

Ayrıca koluma yardımcı olduğu için füzyon ameliyatı yaptıkları yerin yakınına boynuma biraz koymaya karar verdim. Yorgunluk, başlangıçta Düşük Dozlu Naltrekson'a İyot Protokolü eklemeye karar vermemin nedeniydi çünkü çok yardımcı olmuştu ve onu alan diğerlerine iyot yardımcı olmuştu.

John ile tanışın: Alerjiler yok oluyor, kiraz anjiyomları düşüyor.

Geçen Pazartesi gününden beri sadece oral iyot, Ponaris iyotlu yumuşatıcı burun yağı ve iyotlu Miracell kulak bakım yağı kullanarak tüm alerji ilaçlarından uzak durdum. Alerji semptomlarım her gün iyileşmeye devam ediyor - ve her gün daha az Ponaris'e ihtiyacım var - bahar poleni sayısı artarken bile.

Sayım hala düşük/orta olmasına rağmen, geçmişte çoktan daha semptomatik olmaya başlardım. Buradaki polen tahmini, gelecek hafta polen sayısının çok yüksek olacağını ve bu da bana alerji durumum hakkında daha fazla bilgi vereceğini gösteriyor. Pencereler kapalıyken ve hava sistemi havayı temizlerken içeride KALMIYORUM. Pencereleri açtım ve dışarıda vakit geçiriyorum. Polen sayısı ortanın üzerine çıktığında muhtemelen evi kapatıp havayı temizleyeceğim.

Daha önce 40'lı yaşlarımın ortalarından beri birkaç küçük ve çok az sayıda daha büyük kiraz anjiyomları olduğundan bahsetmiştim. En küçüğünden bazıları şimdi bir bezle duşa aldığımda kuruyor ve pul pul dökülüyor. Bu yüzden, onlara ne olduğunu görmek için daha büyük olanlardan birkaçını iyot tentürüyle tedavi etmeye başladım. Ayrıca Dr. Brownstein'ın Tuz kitabında, cilt yoluyla detoks yapmak için banyo suyunda deniz tuzu ve hidrojen peroksit önermektedir. Bunu da deneyeceğim.

Jesse ile tanışın: Saç dökülmesi durdu. Vücut ısısı normalleşir.

Şu ana kadar fark ettiğim en büyük fayda, saçlarımın yıkadığımda saç dökülmesinin durması. Ateşim neredeyse normale yükseldi. Karnımda dokunmak için soğuk olan aşırı yağ var. Bir Çin tıbbı uygulayıcısı bana bunun sıcak olması gerektiğini söyledi, ancak başlayana kadar ısıtmayı başaramadım.

Machine Translated by Google

iyot Şimdi dokunmak için çok sıcak. Umarım bu, zamanla kaybolabileceği anlamına gelir!

Belinda ile tanışın: Ağrılı göğüsler, hipotiroidizm, 50 kilo fazla kilo giderildi.

Beni iyotla tanıştırdığın için teşekkür ederim. 54 yaşındayken göğüslerim kaya topları gibiydi ve 50 pound fazla kiloluydum. Bana hipotiroid teşhisi kondu ama ilaçlar hiçbir şey yapmadı. Sonra bana meme kanseri teşhisi kondu. Bütünleştirici doktorumun ek protokolünün ana parçası olduğu için Iodoral almaya başladım.

İyot protokolünün tuzlu su kısmını atladığım için başladığımda biraz beyin sisi detoksu yaşadım. Sonra başlattım ve tüm beyin sisi gitti. Yavaş yavaş, kilom normale geldi. O kadar heyecanlandım ki, tamamı kadınlardan oluşan bir doğum günü partim olduğunda parti hediyesi olarak küçük şişeler Iodoral aldım. Hayatımı değiştirdiği için yabancılara iyottan bahseden insanlardan biriyim.

Machine Translated by Google

Onuncu Bölüm

SSS 6
İ yot Almanı n Yan Etkileri Nelerdir?

İ nsanlar ilk iyot alı rken ortaya çı kan herhangi bir yan etkiden nası l kurtulur?

1. "Tuz Yükleme" Bromürü vücuttan hı zlı bir ş ekilde atmak iç in tuz yükleme yönteminin kullanı mı yüz yı lı aş kı n bir süredir kullanı lmaktadı r. Körfez Savaş ı askerleri, Piridostigmin Bromürün (sözde bir sinir gazı koruyucusu) deneysel kullanı mı ndan kaynaklanan bromür toksisitesi yaş adı kları nda, Ordu, bir detoks maddesi olarak bir tuz ç özeltisi IV kullandı .
   Tuzlu su, bromidi "yakalar", böylece sisteme geri dönmesini engeller.
   Tuz yükleme protokolünü alı rsanı z, bromür detoks etkisinin tamamı nı değ ilse de büyük bir kı smı nı engellemiş olursunuz. Hatta bazı doktorlar iyot takviyesine baş lamadan önce tuz yükleme prosedürünün kullanı lması nı önermektedir. Bu kitabı n Kaynaklar bölümü olan 4. Kı sı mdaki Tuz Yükleme tarifine bakı n .
2. İ yot dozunu azaltı n ve kademeli olarak artı rı n.
3. Nabı z dozu Bu, 48 saat boyunca iyot almamaya ç alı ş mak anlamı na gelir. böbrekler ve diğ er detoksifikasyon yolları - sonra yeniden baş lı yor. Birç ok iyot kullanı cı sı bu ipucunu ç ok etkili bulmuş tur. Bazı ları 48 saatlik iyot detoksu/ dinlenme süresinden sonra bir tür coş ku hissettiğ ini bildiriyor.

Machine Translated by Google

Rafine edilmemiş tuz nedir?

Etikette iş lenmemiş veya rafine edilmemiş olan herhangi bir tuz. Redmond's Real Salt veya Celtic Salt, iyi bilinen iki markadı r. Trader Joe's ayrı ca Fransa'dan güzel bir kaba, rafine edilmemiş deniz tuzu satı yor. Lütfen www.DrBrownstein.com adresinde bulunan David Brownstein, MD tarafı ndan yazı lan Salt Your Way to Health kitabı nı okuyun. tuzun neden güç lü ve yanlı ş anlaş ı lan hayati bir besin olduğ una dair heyecan verici bir okuma iç in.

Tuz yükleme protokolünü alı yor olsam bile iyot protokolünde ½ç ay kaş ı ğ ı rafine edilmemiş tuz almam gerekir mi?

Ekstra rafine edilmemiş tuz, iyot doktorları ve Yahoo Iodine Group tarafı ndan ş iddetle tavsiye edilmektedir. Ekstra tuz, adrenalleri destekler ve diğ er besinlerin daha iyi ç alı ş ması na yardı mcı olur.

İ yot takviyesinden yan etkiler alı rsam ne yapmalı yı m?

İ yot takviyesi ile birlikte tuzlu suyu ve iyot yardı mcı besinlerini nası l kullanacağ ı nı bilen bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı nı z olduğ undan emin olun. "Nabı z dozunun" (48 saat boyunca iyotu kesmenin) detoks semptomları iç in genellikle etkili olduğ unu anladı ğ ı ndan emin olun. Bu kitabı n Kaynaklar bölümü olan 4. Kı sı mdaki Tuz Yükleme Protokolüne bakı n .

12,5 mg'dan fazla iyot alı rken kendimi halsiz hissettim? Neler oluyor?

İ yot takviyesinin nası l ç alı ş tı ğ ı nı anlarsanı z, olası detoks semptomları nı doktorunuzla yönetmeye daha iyi hazı rlanacaksı nı z. Kaynaklar bölümü, Bölüm 4'teki Tuz Yükleme Protokolünü gözden geç irin . Genellikle tuzlu su tarifini (tuz yükleme protokolü) iki günlük iyot bı rakma ile birlikte kullanmak, herhangi bir uyuş ukluk veya beyin bulanı klı ğ ı nı ortadan kaldı racaktı r . Binlerce iyot alı cı sı bu sonucu bildiriyor.

Machine Translated by Google

İ ki hafta önce meme kistleri iç in iyot almaya baş ladı m ve göğ üslerim daha hassas hale geldi. Göğ üslerimin tam tersini hissetmesi gerekmiyor mu?

Meme Kanseri Seç imleri İ yot Araş tı rma Projesi'nin az ama ölç ülebilir sayı da katı lı mcı sı , geç ici meme hassasiyeti bildirdi. Önerilen refakatç i besinlerle birlikte iyot aldı kları nda birkaç ay iyot aldı ktan sonra göğ üs ağ rı sı devam eden iyot kullananları n farkı nda değ ilim. Eminim göğ üsleri iyota tepki vermeyen bazı kadı nlar vardı r. Sadece onlardan haber almadı m.

İ yot kı tlı ğ ı na alı ş kı n olan bazı iyot eksikliğ i olan göğ üslerin mümkün olduğ unca fazla iyotu hapsetmek iç in geç ici olarak geniş lediğ ini düş ünüyoruz. Buna "kı tlı k sonrası etki" adı nı verdik. Göğ üsler yeterli miktarda iyota alı ş tı ktan sonra ş iş lik iner. Bu sadece vücudun bir adaptasyon ve hayatta kalma mekanizması olarak diğ er besin türlerine veya kalori kı sı tlaması na nası l uyum sağ ladı ğ ı na dayanan ç alı ş an bir teoridir.

Bir haftalı k iyot takviyesinden sonra garip bir yutkunma hissi yaş adı m. Bu nedir?

Bu etki hastaları n bir yüzdesinde bildirilmiş tir. Ş iş liğ in, dokular yeniden düzenlenirken bir bromür detoks etkisi mi, yoksa mümkün olan en kı sa sürede mümkün olduğ u kadar hı zlı bir ş ekilde iyotu hapsetmeye ç alı ş an tiroidin "kı tlı k sonrası etkisi" mi olduğ u net değ il. gelecekteki iyot "kı tlı kları nı " telafi edin. Yine, tiroid düzenli bir iyot kaynağ ı alacağ ı nı öğ rendiğ inde, ş iş lik iner. İ yot Okuryazar Uygulayı cı nı za danı ş ı n.

İ yot aldı ktan sonra kan testimdeki ferritin seviyesi düş tü. Neden?

Ferritin düzeylerinin düş tüğ ü birkaç kez bildirilmiş tir. Kesin nedeni bilinmemekle birlikte, iyotun geri kazandı rdı ğ ı metabolik artı ş ı n vücudun normal miktardan daha fazla demir kullanması na neden olabileceğ ine inanı lmaktadı r. Yahoo Iodine Group, ferritin seviyeleri sabitlenene kadar yiyeceklerle birlikte bir B kompleks vitamini artı Floradix Demir artı Otlar almanı zı önerir.

Machine Translated by Google

Göğüslerim için iyot aldım ve aile doktorum TSH kan testimin beni hipotiroid yaptığını söyledi.

İyot takviyesi alan kişilerde birçok kez yüksek TSH kan testleri bildirilmiştir. Bu mutlaka hipo gittiğiniz anlamına gelmez. TSH değişiklikleri, değerli bir besinin bu bolluğunu barındırdığı için vücudunuzun değiştiği anlamına gelebilir. Genellikle serbest T3 ve T4 için referans aralığı normal kalır. Vücut, yeni iyot takviyesi ödülünü emmek için daha fazla iyot emici doku yaptığından, yüksek TSH kısa süreli sonrası başka bir etki olabilir. Doktorunuz Dr. Jorge Flechas'ın bir birinci basamak uygulaması nda Ortoiodosupplementasyon başlıklı makalesini, özellikle beşinci paragrafı okumalıdır:

www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD_10.htm.

ATP Kofaktörleri, TSH'nin normal seviyelere dönmesine yardımcı olmak için de kullanılmıştır.

İyot ağrılı göğüslerimi iyileştirdi. Ama aile doktorum TSH laboratuvar testlerimi görür görmez tiroid hormonu verdi ve artık ağrıyan göğüslerim geri geldi. Ne oldu?

Tiroid hormonu reçete etmenin fibrokistik meme hastalığını geri getirdiğini ara sıra duyuyoruz. Ekstra tiroid ilaçları reçete etmenin tiroid metabolizmasını hızlandırdığı ve daha fazla iyota ihtiyaç duyduğu görülüyor.

Bu nedenle, ana düzenleyici olan tiroid, kan dolaşımındaki mutlu bir şekilde göğüslere giden iyodu "çalabilir". Dr. Flechas, daha fazla meme kanseri olma eğiliminde oldukları uzun süreli tiroid ilacı kullananlarla ilgili bir çalışma bildirdi (Kapdi ve Wolfe, 1976). Bu kadınlar elbette artan metabolizmayı desteklemek için iyot almıyorlardı ve bir çalışma kesin değil.

Çok fazla tiroid hormonuna maruz kaldıklarında ve yetersiz iyot aldıklarında ağrılı göğüslerin geri döndüğünü gördüğümüzde, iyot çalma teorisi olasılığını yükseltir. İşin püf noktası, deneyimli bir İyot Okuryazar Uygulayıcısından tiroid durumunuzun gerçek bir resmini almaya çalışmaktır.

Machine Translated by Google

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Göğ üs kanserinden kurtulan Violet ile tanı ş ı n: Yeni meme kalsifikasyonları (genellikle meme kanserinin habercisidir) düzelir.

Orta Avustralya'ya yaptı ğ ı m son seyahatimde yanı ma iyot damlaları aldı m.

Eski tümör yatağ ı mı n etrafı ndaki ağ rı faktörü nedeniyle mamografiden kaç ı nı yorum. MR çektirmeyi düş ünüyordum ama genel olarak anestezik ilaç lara karş ı korkunç tepkiler aldı ğ ı m ve yara bandı kadar basit bir ş eyden kı zarı klı klar ç ı ktı ğ ı için. Gadolinyum enjekte edilme düş üncesi beni MRI'dan korkuttu. Onkoloğ um tamamen anladı .

Mayı s 2009'dan beri mamografi çektirmedim. Sağ mememde epeyce kümelenmiş kireç lenme vardı . Geç en yı lı n sonları nda BS'm bana kaç ı ndı ğ ı m anne randevumla ilgili bir mektup gönderdi.

Her neyse, kümelenmiş kalsifikasyonları n hem iyi huylu hem de kötü huylu hastalı klarda görüldüğ ünü anladı ğ ı m için pes ettim. Bu yüzden, en son muayene edilmemden biraz farklı olan, çok acı veren mamom vardı .
Teknik aslı nda odada kaldı ve ayrı lmadı . Her neyse, sohbet ettik ve göğ üs resimlerimi büyük bilgisayar ekranı nda görmeme izin verdi. Serin!

"Her iki göğ üste de özellikle temiz görünüyorlar; Kireç lenme gibi uğ ursuz bir ş ey göremiyorum, ya siz?

"Hayı r, hepsi bana çok temiz görünüyor. Görünüş e göre kireç lenmelerin hepsi kayboldu."

Daha sonra "Burada bekleyin, radyoloğ un ne düş üneceğ ini göreceğ im" dedi. benim olan parmak çarpı iş areti ve kocaman bir sı rı tı ş .

İ kisi de gelip dediler. "Kireç lenme kanı tı yok, bu görüntüleri onkoloğ unuza ileteceğ iz ve eminim o da aynı sonucu verecektir."

OLDU!!! Her iki memenin de kristal berraklı ğ ı nda olduğ unu … sorun yok söyledi.

Protokolüm benim için çalı ş ı yor.

Machine Translated by Google

Harika "İ yot kaynakları " iç in BreastCancerChoices.org'a teş ekkür ederim ... Kalbimin derinliklerinden teş ekkür ederim ... xxxxxx.

Ronnie ile tanı ş ı n: Varisli damarlar ve kı rı k kı lcal damarları n iyileş mesi.

Sadece varisli damarları m gitmeye baş lamadı , ç enemde artı k kaybolmaya baş layan küç ük bir kı rı k kı lcal damar parç ası var. Bir sakatlı k nedeniyle yirmili yaş ları mdan beri onlara sahibim.

Machine Translated by Google

Bölüm Onbir

SSS 7

İ yot Çevrimiç i Tartı ş ma Grupları

Çevrimiç i iyot tartı ş ma grupları nı nerede bulabilirim?

Yahoo Iodine Group'un 7.000'den fazla üyesi vardı r ve sahibi, tiroid kanserinden kurtulan ve iyot öncüsü Dr. David Brownstein'ı n hastası olan Stephanie Buist, ND'dir. Bu yüksek hacimli grup, iyotla yeni tanı ş an hastaları ayrı ntı lardan geçirme konusunda uzmanlaş mı ş tı r. Dr. Buist, grubu, iyot takviyesi hakkı nda akla gelebilecek her soruyu yanı tlayan birkaç yardı mcı moderatörle ustalı kla yönetiyor. Mevcut yardı mcı moderatörler Victoria Baker ve Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller'dı r. Diğ er yeni baş layanları n ve uzun süredir iyot kullananları n ve ayrı ca birkaç uygulayı cı nı n deneyimlerinden öğ reneceksiniz. Git:

http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine/.

Dr. Buist'in kiş isel web sitesini ziyaret edin:

http://www.NaturalThyroidChoices.com.

Muayenehanesi Wyoming, Michigan'da bulunuyor.

Web sitesi: http://www.SteppingStonesLiving.com.

Curezone İ yot Forumu ş u anda orijinal kurucuları ndan ikisi, Laura ve Steve tarafı ndan yönetilmektedir. 10.000.000'den fazla hit aldı lar! Curezoners, iyotun biyokimyasal olarak nası l ç alı ş tı ğ ı na dair derin bir bakı ş açı sı sunar.

Machine Translated by Google

ve çeşitli rahatsızlıklar için kullanılabileceği yollar. Ayrıca, Curezone İyot Forumu, birisi Grass Roots İyot Hareketi'ni çalıştığında büyük bir tarihsel kayıt yapacaktır. Laura, dünyanın başka hiçbir yerinde bulunmayan iyotla ilgili sayısız tarihi belge ve fotoğraf topladı. Beş yıl veya daha uzun süredir iyot takviyesi ve araştırması nı takip eden Curezone konusunda birçok iyot uzmanı var. Curezoner'lar neredeyse her iyot ürününü denediler ve sonuçları bildirdiler.

Birkaç iyotlu bebek doğdu - çok akıllı ve uyanık çocuklar! Web sitelerine gidin:

http://Curezone.org/forums/f.asp?f=815.

Meme Kanseri Düşüncе Kuruluşu, iyotu meme iyileştirme stratejilerinin bir yönü olarak tartışır. Think Tank, yönettiğim gruptur. İyot, kapsamlı bir meme iyileştirme stratejisinin bir parçası olarak tartışılmaktadır. Grup ana sayfasının

bağlantısı: http://Health.Groups.yahoo.com/group/breastcancerthinktank.

Diğer çevrimiçi grupların iyi iyot tartışmaları olabilir, ancak iki ana grup, bilgili ve deneyimli olarak kişisel olarak kefil olabileceğim tek iki gruptur.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Suzanne ile tanışın: Kırk yıllık sedef hastalığı ortadan kalkar.

Meme kanseri teşhisi konduğunda, bütünleştirici doktorum nüksetmeyi önlemek için bana Iodoral verdi. Birkaç ay sonra, ergenlikten beri sahip olduğum sedef hastalığının ortadan kaybolduğunu fark ettim. Bu nasıl oldu?

Annem bu hastalıktan kurtulmak için beni yıllarca doktorlara götürdü. Ailemiz bir düzine farklı tedaviye bir servet harcadı. Göğüs kanseri olmam ve sedef hastalığından kurtulmak için Iodoral'ı keşfetmem gerektiği için şok oldum.

Machine Translated by Google

Ağ rı lı fibrokistik göğ üslerden muzdarip Wanda ile tanı ş ı n.

Çok ciddiye aldı ğ ı m bir konu. İ ki yı l önce, Meme Kanseri yolunda ilerliyordum. Uzun süredir fibrokistik meme hastalı ğ ı m (FBD) vardı ; FBD, meme kanserinin ç ok öncüsüdür. Bu arada, Amerikalı kadı nları n yaklaş ı k yüzde 90'ı nda Ş İ MDİ FBD var. Yumrular ve/veya göğ üslerde hassasiyet olarak kendini gösterir, döngüsel (adet dönemi ile birlikte) olabilir, ileri evrelerde ay boyunca ağ rı olabilir.

Böylece iyot takviyesini keş fettim. Sonuç lar inanı lmazdı . Tam bir fincan büyüklüğ ünde ağ rı lı , ş iş miş dokuyu kaybettim. Göğ üslerimin dokusu tamamen değ iş ti; ç ok yumuş ak hale geldiler. Yüzde 95 bitirdim; Son kalan bölgenin yara dokusu olup olmadı ğ ı nı bilmiyorum. Bir süredir takviye konusunda gayretli değ ildim, ş imdi kayı tsı z ve ukala oldum. Bu yüzden, bu iş e geri dönmem gerekiyor.

Machine Translated by Google

On İ kinci Bölüm

SSS 8

Brom Sağ lı ğ ı nı z İ çin Neden Tehlikeli?

Hatı rlatma: Bu kitabı n çoğ u okuyucusu kimyager olmadı ğ ı ndan, iyotlu tuzdaki iyodür gibi fark tartı ş mayla ilgili olmadı ğ ı sürece iyot ve iyodür terimlerini birbirinin yerine kullanı labilir kabul edin.

Benzer ş ekilde, bromla ilgili herhangi bir kimyasalı n iyodu inhibe etme gücünü tartı ş ı rken, okuyucu brom ve bromür terimlerini birbirinin yerine kullanı labilir olarak düş ünmelidir.

Bromun iyot eksikliğ i ile ne ilgisi var?

İ yot eksikliğ i kı smen bir bromür baskı nlı ğ ı hastalı ğ ı olabilir, yani iyot eksikliğ inin altı nda yatan bir neden, fı rı nlanmı ş ürünler, yangı n geciktiriciler ve böcek ilaçları ve diğ er gizli kaynaklar yoluyla çok fazla bromla ilgili kimyasallara maruz kalmamı z olabilir. Brom, diyetimizde sahip olduğ umuz az miktarda iyodu reseptörlerden uzaklaş tı rdı .

Machine Translated by Google

Bromür hakimiyeti nedir?

Çevresel, mesleki, iatrojenik veya diyet maruziyeti yoluyla elde edilen bromür, vücuttaki brom seviyelerinin iyot enzim metabolizması nı inhibe edecek kadar yükselmesine neden olduğ unda, bir bromür hakimiyeti durumu geliş ebilir.

İ yot takviyesi, rekabetçi brom-iyot iliş kisini değ iş tirerek bromür atı lı mı na neden olur. Böylece, bromür hakimiyeti azalı r ve uygun iyot enzim metabolizması yeniden sağ lanabilir.

Ortamı mda neler brom içerir?

Kanı mca, broma en kötü maruz kalma, BFR'ler adı verilen bromlu yangı n geciktirici kimyasallardan kaynaklanmaktadı r. Kilimler, arabalar, ş ilteler, döş emeler, elektronik eş yalar, çocuk pijamaları , perdeler ve çocuk oyuncakları dahil diğ er eş yalarda bulunurlar. Bromür tozu eş yalardan dı ş arı sürüklenir, solunur ve kan dolaş ı mı mı za karı ş ı r.

Etiketleri okuyorum. Gı dalardaki bromüre nası l maruz kalı rı m?

Bromlu un, unlu mamullerde hamur düzenleyici olarak normdur. Etikette özellikle "bromlanmamı ş un" yazmı yorsa, unun bromlu olduğ unu varsayalı m. Yerel bir fı rı ncı bana bromlanmamı ş ticari un elde edemediğ ini söyledi. Etiketlerde bromürü, bromlu bitkisel yağ anlamı na gelen “BVO” olarak arayı n. Bazı gazlı içecekler ve spor içecekleri bromür içerir.
Mountain Dew, bromlu bitkisel yağ (BVO) içermesiyle bilinen en iyi içecektir.

Kahvaltı da sı radan tost yerseniz, öğ le yemeğ inde bir sandviç ve Mountain Dew yerseniz ve ardı ndan saat beş teki yürüyüş ünüzden sonra bromlu bir sporcu içeceğ i içerseniz, tüm gün boyunca kendinizi bromla tedavi etmiş ve dokuları nı zdan iyotun atı lması na yardı mcı olmuş olursunuz.
Daha fazla brom kaynağ ı için bkz. Bölüm 4. Kaynaklar .

Brom/bromür kimyasalları bu kadar kötüyse, neden FDA tarafı ndan yasaklanmı yor?

Machine Translated by Google

FDA'nın bir temsilcisi, Meme Kanseri Seçimlerine bromürü bir sorun olarak görmediğini söyledi.

Ancak bromür birçok ülkede yasaklanmış tır. İngiltere 1990'da ekmekte bromatı yasakladı. Kanada 1994'te ekmekte bromatı yasakladı.

İsveç, bromür yanmayı geciktiricilerin yasaklanmasında özellikle agresiftir. Yasaktan bu yana İsveç'te anne sütünde çok daha az bromür ölçümü yapılıyor. Bazı eyaletler bromlu yangın geciktiricileri yasaklamaya çalışıyor ve büyük yatak şirketleri, daha az toksik şilte talebini karşılamak için üretimlerini değiştiriyor.

Yiyeceklerde ve gazlı içeceklerde bromürden kaçınırsam yine de iyota ihtiyacım olur mu?

Bromürleri ağızdan veya astım inhalatörlerinde tüketmeseniz bile, arabalardan, elektronik cihazlardan, döşemelerden, şiltelerden ve halılardan bromlu yangın geciktiriciler hala kaçınılmazdır.

Brom doğurganlığı etkiler mi?

Kan dolaşımında en yüksek miktarda bromlu yangın geciktirici bulunan çiftlerin, en fazla kısırlık sorunu yaşadıkları bildirilmiştir.

Bromür bebeğimin cinsiyetini etkileyebilir mi?

Çevre Sağlığı'nın Temmuz 2008 baskısına göre, bromlu yangın geciktiriciler (PBDE'ler), yüksek düzeyde kimyasal içeren kadınlardan daha fazla kız çocuğunun doğmasına neden olduğu gösterilen PCB'lere benzer. Bromlu alev geciktiriciler, hayvanlarda olduğu kadar yetişkinlerde de hormon bozucular olarak çok çalışılmıştır.

PBDE'li Bromlu Yangın Geciktiriciler doğmamış bebeğimi etkileyebilir mi?

Çevresel Sağlık Perspektifleri'nde yayınlanan 2012 tarihli bir araştırmaya göre, baş yazar Brenda Eskanazi net nöro gelişimsel gecikmeleri anlatıyor. “PBDE'leri hem annelerde hem de sırasında ölçtük.

Machine Translated by Google

hamilelik ve çocukları n kendisinde. İ nce motor iş levi, dikkat ve IQ'daki düş üş lerle rahim içi ve çocukluk seviyeleri arası nda bir iliş ki olduğ unu gösteriyor."

Golf sahaları nı n bromür maruziyetiyle ne ilgisi var?

Böcek ilacı , metilbromür, çimenlerde kullanı labilir. Bu böcek ilacı birçok ülkede yasaklanmı ş tı r. Long Island'daki meme kanseri oranları nı n, yı llar boyunca metilbromürle kirlenmiş golf sahaları nı n sayı sı nedeniyle çok yüksek olabileceğ ine dair bir teori var.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Ted ile tanı ş ı n: Lugol'ün doğ rudan cilt uygulaması yla ereksiyonlar ve libido değ iş imi.

Elbette, iyot almaya devam edin çünkü içten dı ş a yöntemi diğ er birçok düzeyde çok güçlüdür. Ancak dı ş tan içe tablo derin bir ş ekilde doğ rudan organlara gider.

Testislerin ve perinenin bir tarafı na 20 damla %5 elemental iyot (Lugols da iş e yaramalı) ve ardı ndan ertesi gece diğ er tarafa 48 saat aynı yan resmi ayı rdı ğ ı ndan emin olarak boyadı m. Böylece güneş yanı ğ ı etkisi oluş maz.

Boyama yapı lı rken anlı k olarak hafif bir yanma meydana gelir, ancak bu oldukça tolere edilebilir bir durumdur.

Ereksiyonlarla ilgili inanı lmaz sonuçlar ortaya çı ktı . Ayrı ca meni miktarı da arttı .

Oral takviyeleri K2 mk4 eklediğ imde ereksiyonlar daha da duyarlı hale geldi.

15 mg eklediğ imde, K2'yi aldı ktan birkaç dakika sonra ereksiyonlar büyük ölçüde iyileş ti. Ertesi sabah, sadece bir sabah çiş inin rahatlatabileceğ i bir genç ereksiyonu ile uyandı m. Garip bir ş ekilde, zorundaydı m

Machine Translated by Google

K2 mk4'ü gece sadece 5 mg'a düşürün; ama şu anda 56 yaşında olduğum için 3 mg hatta 1 mg'ın daha genç insanlar için işe yarayacağından şüpheleniyorum.

İyot boyamayı her zaman sadece yatmadan önce yaparım...

Bir damlalık alıp dolduruyorum. Şişeye geri yaklaşık 20 damla damlatın ve damlalık camında 20 damlanın nerede olduğu hakkında bir fikir edinin. Böylece orada oturup her seferinde 20 damla damlatmak, birkaç damla vermek veya almak zorunda kalmazsınız.

Damlalığa yaklaşık 20 damla yüklüyorum ve damlalığı perinenin ortasında arka taraftan başlayarak öne doğru sürüklüyorum. Hızlıca dört parmağımı alıyorum ve iyodu bacağın içini, perineyi ve testislerin tüm tarafını içerecek şekilde tüm alana yayıyorum.

Ertesi gece, diğer tarafı yaparım. 48 saat geçtikten sonra geri dönersiniz başladığın orijinal taraf.

Tabii ki, yine de ağızdan büyük miktarlarda iyot alıyordum!

Uzun bir süre her gece yaptım. Şimdi ayda birkaç kez yapıyorum.

Nancy ile tanışın: Endometriozis düzelir. Cinsel hayat düzeldi.

34 yaşındayım. Son 6 aydır Iodoral (iyot takviyesi) kullandıktan sonra, herhangi bir endometriozis ağrım olmadı ve yıllarca birçok doktor tarafından yanlış teşhis ve ilgisizlikten sonra cinsel hayatım eski haline döndü!

Çaresizlikten yardım için holistik / naturopat bir doktor aradım.
Hemen iyot seviyelerimi test etti. Sadece basit bir tükürük ve idrar testi gerektiriyordu. İyot seviyelerimin milyonda birden DAHA AZ olduğu ortaya çıktı.
Benim yaşımdaki bir kadın için normal seviyelerin 10 veya 12 civarında olması gerektiğini düşünüyorum. Bana hemen yüksek dozda İyodoral takviyeleri verdi.

İyotumu periyodik olarak tekrar test ettikten sonra iyot seviyem yükseldi ve ağrım kayboldu! Şimdi sürdürmek için günde sadece bir ila iki takviye alıyorum ve son 6 ayda ağrısız oldum. (Endometriozis ile ilgili hormonla ilgili diğer olağan sorunlarım vardı ve onlar da azaldı.) Kuşkuluydum ama bunu deneyecek kadar çaresizdim.

Umarım başka biri bu bilgiden yararlanabilir. Denemek için çok basit, müdahaleci olmayan bir şey. Yan efektleri olmayan. Bir naturopat doktoru bulun, iyot seviyenizi tükürük ve idrar yoluyla test edebileceklerinden emin olun. Eğer onlar

Machine Translated by Google

bunu yapamazsan, aramaya devam et. Ne yaptığını bilen birini bulmak önemlidir. İnternette iyot eksikliği hakkında araştırma yapın. Zaman ayırmaya değer! 20'li yaşlarımın başından beri gereksiz yere endometriozis semptomlarından muzdarip oldum. İki ya da üç yıl öncesine kadar teşhis konmamıştı. Bunun hayatını ne kadar alt üst edebileceğini biliyorum. İyot takviyesini kontrol etmelisiniz. Bu benim mucizem oldu!

Machine Translated by Google

Bölüm 3

Dünyanın En Eskilerini Keşfetmek İlaç

Machine Translated by Google

On Üçüncü Bölüm

İyot nereden geliyor?

Ne yaptığımızı bilseydik, buna araştırma denmezdi, değil mi?
-Albert Einstein

DR. David Brownstein, iyotu "en yanlış anlaşılan besin" olarak adlandırıyor. Söyleyeceğim! Bu kadar yanlış anlaşılan bir şeyi nasıl öğrenirsin? Nereden başlıyorsun? Yaşamak için sosyoloji ve felsefe öğrettim ama sıfır bilimsel eğitim aldım. Araştırma yapmak ve kılları ayırmak için sağlam bir profesyonel beceriye sahip olmak dışında hiçbir fikrim yoktu. Ama bilgisiz olmanın beni durdurmasına izin veremezdim. İyotu nasıl öğreneceğime dair ders kitapları yoktu, bu yüzden sevsem de sevmesem de kendi başımaydım.

İyot kendi sağlığım için o kadar önemli hale gelmiştiki, bu dönüştürücü elementi öğrenmek için bir keşif gezisi düzenlemem gerekiyordu. Nereden başlayabilirim? Zaten öğrenecek ne kadar şey vardı? Derinliğimin dışındayken daha önce nasıl öğrendiğimi hatırlamaya çalıştım.

Alan rehberi? Alan rehberi nedir? Bu sorunun yanıtı, sekizinci yazımda, babam biz çocukları iki haftalık plaj malzemeleriyle birlikte arabaya sıkıştırdığında ve bana Deniz Kıyısı Yaşamı için Tarla Rehberi adlı bir kitap verdiğinde geldi. Garden State Parkway'deki uzun yolculuk sırasında beni nasıl sessiz tutacağını biliyordu. Kıyıdaki deniz yaşamının nasıl kurulduğuna dair müthiş resimler ve diyagramlar dahil edildi.

Machine Translated by Google

> Nası l gözlemlenir? nası l sorulur Kitap bana bir merakı m iç in yapı . Bana güven verdi.

Doğ ayı , birinin doğ al varlı kları n yaş adı ğ ı yerlerin bir planı nı çizebilecek kadar organize olduğ unu hiç düş ünmemiş tim. Yani doğ al varlı kları n da tı pkı insanlar gibi bir evi vardı . Rehberin en iyi yanı , "örnek" dedikleri ş eyleri toplamak ve muhafaza etmek iç in gerç ek bir nası l yapı lacağ ı nı ortaya koyması ydı - bu, kumda ç ı plak ayakları mı ç evreleyen ödül iç in kullanı lan kelimeydi.

Kitaba göre, sahada bir araş tı rma gezisi yapmak ve örnekler bulmak resmi öğ renme yoluydu. O zamanlar, öğ renmenin gerç ek yolları olduğ unu bilmiyordum. Öğ retmenlerin üç R'yi öğ rettiğ ini sanı yordum. Dönem. Beynine bilgi yerleş tirdiklerini sanı yordum. Yazarlar buna alan rehberi adı nı verdiler ç ünkü vurgu öğ renciyi nası l öğ reneceğ ini anlaması iç in derin uca atmaya yönelikti.

Nası l gözlemlenir? nası l sorulur Kitap bana merakı m iç in bir yapı verdi. Bana güven verdi. Görevinizi belirliyorsunuz ve sahaya atlı yorsunuz. Dürbün kullanı n, kürek kullanı n, büyüteç kullanı n ama gözetlemeyi öğ renin, gözlemlemeyi öğ renin. Baş kaları nı n gözlemlemesini izleyebilirsiniz ama kendi gözlem "pirzolaları nı zı " büyütmeniz gerekir. Aksi takdirde, insanlar size ne gördüğ ünüzü söyleyecek ve siz de her zaman ikinci el bir süzgeç ten geç ireceksiniz.

The Field Guide'a göre amaç , örnekleri avlamak, teş his etmek ve arkası ndaki hikayeyi ç özmekti. Vay canı na, bu benim iç indi. Tüm bu okyanus malzemesinin nası l birbirine uyduğ unu keş fetmek istedim. Ne kadar zor olabilir ki? Saha Rehberi sadece yaklaş ı k 200 sayfaydı .

Geriye dönüp baktı ğ ı mda, benim iç in kim olduğ umu ve ne yaptı ğ ı mı tohumlayacak iki ş ey vardı :

> Birincisi, merak edecek kadar genç tim. Öğ renmek henüz okulda bana karş ı kullanı lmamı ş tı . Acemi olmayı sevdim. Öğ renmek hala benim eğ lenceli arkadaş ı mdı . Hiç kimse bana kendi baş ı ma öğ renecek niteliklere sahip olmadı ğ ı mı söylememiş ti.
>
> İ kincisi, aileme bir minnet borcum var ç ünkü onlar sadece biz ç ocukları kendi baş ı mı za öğ renmemiz iç in bı raktı . Yolumuzdan ç ekildiler.

Ertesi sabah ilk iş , sarı kovamı ve küreğ imi alı p deniz kı yı sı ndaki bungalovumuzun arka verandası ndan ç ı kı p körfeze doğ ru yola koyuldum.

Machine Translated by Google

mayomda. Annem arkamdan, kendisinin ve diğer annelerin bizimle gelmediklerinde hep bağırdıkları gibi, "Dizlerini geçecek kadar suya girme" diye bağırdı.

Sefer Başlıyor

Saha kılavuzunda bu deniz kıyısı örneklerini aramaya kararlı olarak parmak arası terliklerimle kumda yürüdüm.

Terliğe benzeyen bazı deniz kabukları ve çeyreklik büyüklüğünde küçük yanardöner diskler aldım. Bu şeylerin nasıl hayatta oldukları ndan veya hala hayatta olup olmadıkları ndan emin değildim. Kitap, her ihtimale karşı örnekleri deniz suyuyla dolu sarı kovaya koymanı zı söylüyordu. Ama iskele kayalıkları na ulaş tığımda parmak arası terliklerimin kayaları n üzerinden kaymadan tırmanmama izin vermediğini fark ettim. Yine de denedim ama sadece ayakları mı sürttüm.

Eve koştum ve spor ayakkabıları mı aldım. Kayaları n üzerinde büyüyen deniz yosunları ve kabukları fark etmiştim, bu yüzden örnekleri kaldırmak için babamın macun bıçağını istedim. Tekrar koya doğru yola çıktım ve kayalıklardan kolaylıkla deniz salyangozu, deniz yosunu ve midye koparıp plastik kovama koyarak kayalara kolaylıkla tırmandım. Kayalıkları n arasındaki koyda, içinde çok farklı deniz canlıları nın yaşadığı küçük bir gelgit havuzu keşfettim. Suyun altındaki hayat temiz ve büyütülmüş, hayattan daha büyük görünüyordu. Spor ayakkabıları mla atladım ve tıpkı kitabın talimat verdiği gibi örnekleri toplamaya ve üzerlerini suyla örtmeye başladım. Ama spor ayakkabıları m buzağı yüksekliğindeki suda çalkalandı ve kaydı. Kum tuvalin içinden geçip ayakları mı sıyırdı. Gelgit havuzu sea-life'a spor ayakkabıları larla ulaşamadım. Botlara ihtiyacım vardı.

Bungalov'a koştum, spor ayakkabıları m sallanıyordu, sarı kovam doluydu. "Anne, spor ayakkabıları lar suda çalışmıyor. Botlara ihtiyacım olacak. Annem güneşte kuruması için spor ayakkabıları mı verandaya serdi ve yeşil, kurbağa gözü yağmur botları mı çıkardı. Sümüksü numune kovamı emaye leğene boşalttım ve numuneler ölmesin diye verandanın altındaki gölgeye koydum.

Bu sefer mayo ve yağmur botları m ile tekrar koy kenarına indim. Gelgit dışarı gidiyordu. Diğer çocukları n bakışları nı görmezden geldim ve artık sümüksü, gelgitin çekildiği kayaları n üzerinden gelgit havuzuna doğru yol aldım. Botları mla suya atladım ve elimden geldiğince çok örnek toplamaya başladım. Ama gelgit havuzu o kadar çok yaratıkla doluydu ki onları oyuncak kovaya sığdıramadım.

Machine Translated by Google

Omuzları mda baş layan güneş yanı ğ ı ile gittiğ im eve döndüm. Lynne, kı zarı yorsun. Noxema'ya ihtiyacı n var," dedi annem eve gidip mavi bir kavanozla geri dönerken. Metol kremini omuzları ma ve yüzüme sürdü. "Bu iş e yarar. Bugünlük iş in bitti mi?"

"Hayı r anne, bu sefer daha büyük bir kovaya ihtiyacı m olacak."

Endiş eli görünüyordu. "Daha büyük kova mı ?" Daha büyük bir kovaya ihtiyacı m varsa neye bulaş ı yordum? Jaws'daki gemi kaptanı nı düş ünüyordu . Büyük Beyaz köpekbalı ğ ı yla ilk karş ı laş ması nı n ardı ndan, "Daha büyük bir tekneye ihtiyacı mı z olacak" diyor.

Yine de tutkumu gördü. Lavabonun altı nda bir alüminyum mutfak kovası buldu ve bir kez daha maceramı seyretti. O zamana kadar güneş yükselmiş ti ve ı ş ı ğ ı sudan yansı yarak görmeyi zorlaş tı rı yordu, bu yüzden baş ı mı eğ dim. Güneş gözlüğ ü için geri dönmek istemedim.

Koy boyunca tekrar yürüdüm, bu sefer Noxema bulaş mı ş tı , botlar ş akı rdı yor ve yetiş kin kovası sallanı yordu. Artı k hazı rdı m. Kayaları n üzerinden tı rmandı m ve gelgit havuzuna atladı m. Öğ le yemeğ i için rekabet ettiğ imi bilen martı lar tepemde çı ğ lı k attı lar. Korkunç görünüş lü bir at nalı yengeci suda hı zla uzaklaş tı , ancak birkaç tüylü deniz yengeci ve en az on farklı deniz yosunu, kı zamı k deniz mahsülü, Atlantik terlik kabukları ve bir salyangoz yumurtası toplamayı baş ardı m. Her birini kovama yı ğ dı m ve ölmesinler diye üzerlerini suyla kapladı m. Onları teş his edebilmem için hayatta olmaları gerekiyordu. Alüminyum kova yarı ya kadar dolduğ unda, zar zor kaldı rabileceğ imi fark ettim. Yükü hafifletmek için bazı ş eyleri geri attı m. Ancak kova ağ ı r kaldı .

Saç malı k! Neden kimse bana üç galonluk bir kovanı n sekiz yaş ı ndaki bir çocuğ un taş ı yabileceğ inden daha ağ ı r olduğ unu söylemedi? Kovamı n sadece yarı sı dolu numuneler ve Bladderwrack adlı komik yeş il bir deniz yosunu ile eve gittim. Verandaya ulaş tı ğ ı mda kolları m ağ rı yordu ama hayal kı rı klı ğ ı gurura dönüş müş tü. Birinin bana nası l örnek toplayacağ ı mı öğ retmesini ya da benim için onları eve taş ı ması nı beklemeyecektim. Ne yaptı ğ ı mı tam olarak anlayana kadar beklemeyecektim. Beceri ya da güç için bekleseydim, asla baş lamaz ya da neler yapabileceğ imi bilemezdim. Ertesi gün körfezden yarı m kova daha numuneyle döndüm. Ve sonra baş ka. Benim elementimdeydim.

Her gece kı yı da aileme örnekleri gösterdim ve her bir kabuğ un veya organizmanı n adı nı tekrarladı m. "Bütün isimleri nası l ezberlersin?" babam sordu.

Machine Translated by Google

"Ama onları ezberlemedim," diye yanıtladım. "Sadece onlara baktım. Tüm resimler Saha Rehberindedir .

İyi işçi kardın, tatlım, dedi. "Bir gün neyin işe yarayacağını asla bilemezsin."

Başka Bir Saha Gezisi, Başka Sefer

İyot, onlarca yıl sonra hayatımı değiştirdiğinde, iyot tarihini araştırmak için bir Saha Rehberi yoktu . İpuçlarıyla ama haritası olmadan, birkaç kitapla ama eser olmadan, bir avuç teoriyle ama vaka çalışması olmadan bir keşif gezisine çıktım. Eski Merck El Kitabından , iyotun 1800'lerde en çok kullanılan tümör ilacı olduğunu ve akciğer hastalıkları , guatr ve hatta frengi için bir tedavi olduğunu öğrendim. Peki ya ondan öncesi?

İyot nereden geldi? İyot, ardında bir eser ve bilgi izi bırakmış olmalı .

İz nerede başladı ?
İnsanlar iyot ürünlerini ilk ne zaman kullanmaya başladı ?
Bu iyot ürünlerinden bazılarını denizden örnekler topladığım şekilde bulabilir miyim?
Deniz yosunları ilk ne zaman kaydedildi?
İyot bu kadar önemliyse, hayatımda neden görünmez oldu?
Benim kuşağımda iyot antiseptik olarak pek kullanılmazdı ama gördüğümü hatırladım. Nerede?

beynimi harap ettim. İyota maruz kaldığım tek kişi, yıllar önce tüm o başağrılarını çektiğimde CT taramasından gelen radyoaktif boyaydı .
Sonra bir ameliyattan önce antiseptik olarak annemin cildine sürülen Povidone adlı bir vinil iyot formülasyonu vardı . İlk önce nereye bakabilirim?

Okul gezisine kendi evimde, ailemizin taşan, her şeye çare olan ecza dolabının arkasında, üzerinde kafatası ve çapraz kemikler bulunan tozlu bir İyot Tentürüşişesiyle başladım. Kimse nereden geldiğini bilmiyordu. Ayrıca, 1950'lerde tasarlanmış gibi görünen bir etikete sahip, Iodex merhem denen bir süt cam kavanozu buldum. İsveçli kayınvalidem Alfhild, Iodex'e yemin etti, morluklara ve

Machine Translated by Google

burkulmalar. Iodex'ine çok düş kün olduğ u iç in onu sadece hatı ra olarak dolapta sakladı m. Aile hekimliğ i sandı ğ ı mı z ilk örneklerim iç in ihtiyacı m olan tek ş eydi...

İ ki örnek. Fazla değ il. Küç ük bir kovayı dolduracak kadar bile değ ildi ama bu ilk adı mdı .

İ yotun baş langı cı hakkı nda hiç bir ş ey bilmediğ im iç in, sadece ş imdiki zamandan baş layı p geriye doğ ru ç alı ş abildim. Bu araş tı rmayı yapmak iç in nitelikli miydim? Lisansüstü okulda Dedektif Olarak Tarihç i adlı bir kitap okumuş tum . Öğ rencileri "birincil kaynakları " toplayarak tarih yapmaya ve önyargı ve mevcut grup düş üncesiyle delik deş ik olduğ u iç in herhangi bir yaygı n söylenti tarihini kabul etmemeye teş vik etti. Lisedeki tarih öğ retmenim Bay Sawyer bize "Tarih," dedi, "genellikle büyük adamları n hayatları ndaki yalnı zca birkaç olayı kaydeder, etrafları ndaki olayları kaydetmez."

Büyük derken, devlet baş kanları nı , generalleri, görevli memurları kastediyordu. Erkekler derken, erkekleri kastetmiş ti . Kültürün geri kalanı kenarlara itildi. Paradoksal olarak, insanları n ç oğ unluğ unun nası l yaş adı ğ ı o kadar önemsiz tarihsel bilgi olarak kabul edildi ki, sosyoloji ve antropolojiye, sözde yan ç izgi, "ş aş ı " disiplinlerine itildi.

plan

Howard Zinn'in A Peoples' History of the United States adlı kitabı da okuyucuları orijinal bir hikaye anlatmak iç in buldukları nı kazmaya ve elekten geç irmeye teş vik ediyor. Bağ ı msı z akademisyenler, statükonun öncüllerinden kurtuldukları iç in sı radan tarihç ilerin kaç ı rdı ğ ı bilgilere sı klı kla eriş irler. İ yotun tarihini takip etmeye yetkin miydim? Baş ka kimse yapmadı ğ ı iç in niteliklerin ne olduğ unu bilmenin bir yolu yoktu. Baş langı cı n nerede baş ladı ğ ı nı kimse bilmiyordu.

Bilinen bir iyot tarihi olmadı ğ ı iç in kendi ecza dolabı mdan yüzyı llar öncesinin ş ifacı ları na doğ ru yol almaya karar verdim. İ yotun bol miktarda kullanı ldı ğ ı dönemleri keş fetmek iç in, zamanda geriye doğ ru yolculukta tersine mühendislik yapmam gerekecekti. Belki o zaman, hayatı m boyunca iyotun neden kaybolduğ unun gizemini keş fedebilirdim.

2005 yı lı nda yeniden öğ renci olmaya hazı rlandı m. İ yotun tarihine bir keş if gezisi iç in hazı rlandı m. Ç ocukken öğ rendiğ im araç ları kullandı m: Geleneksel literatürde ne bulursanı z okuyun. Sonra gözlerinizi aç ı n ve kutunun dı ş ı na bakı n. Grup düş üncesinden uzaklaş ı n. Gerç ek kanı tları , Saha Rehberinin bana öğ rettiğ i ş ekilde, örnekleri kazı p ç ı kararak öğ renmemi ve

Machine Translated by Google

onları incelemek Tıpkı uzun zaman önce kıyıda olduğu gibi, ayakları nızıı slatın ve ellerinizi kirletin:

tarih öncesi buluntular
Antik Çin tedavi kitapları
Mısır Papirüsü
Eczane kayıtları
Antik tıbbi müstahzarlar
Reklam broşürleri
Kişisel mektuplar
iyot madalyonları
iyotlu prostat fitilleri
inhalatörler
1900'den göğüs merhemleri

Tüm bunlar, iyotun önce deniz yosunu ilacı, sonra ilaç olarak nasıl kullanıldığına dair bir tarih oluşturmama yardımcı oldu.

15.000 yıl öncesinden başlıyorum ama geleceğin antropologları hiç şüphesiz dünyanın en eski tıbbına dair daha da eski kanıtları ortaya çıkaracaklar.

Daha Fazla İyot Hikayesi

John ile tanışın: Artan enerji, Iodoral'a başladığınızdan beri migren yok.

İşte bildirebileceklerim:

1) Artan zihinsel ve fiziksel enerji. İlk dozdan sonraki saatler içinde daha fazla enerjim vardı.
2) Migren başağrılarını büyük ölçüde azalttı. Gençliğimin başından beri migrenlerden rahatsız olmuştum, ancak 50'li yaşlarımın sonlarında yoğunlukları keskin bir şekilde azalarak sadece bir rahatsızlık haline geldi. Bir yıldan uzun bir süre önce Iodoral'a başladığımdan beri (başağrısı olarak tanımlayabileceğim) gerçekten bir başağrım olmadı.

Machine Translated by Google

3) Baş kaları nı n biraz iyot takviyesi yapması nı sağ lamaya çalı ş tı m. Hiç biri yok. Benim sadece baş ka bir "vitamin delisi" olduğ umu düş ündüklerini hayal ediyorum.

Candace ile tanı ş ı n: Depresyon, uyuş ukluk, ş iş miş yüz çözümü.

Osteopatik bir muayenehanede hemş ire olarak çalı ş ı yorum. 24 yaş ı ndayı m ve çok depresif ve uyuş uktum. Her gece dairemde televizyon izledim. Kahve içerek devam ettim. Sonra doktorun muayenehanesinde çok fazla iyot yazdı ğ ı nı ve hastaları n iyileş tiğ ini gördüm. Bu yüzden kendi baş ı ma denedim. Hayatı mı değ iş tirdi. 30 pound kaybettim ve yüzümde çok fazla ş iş lik kaldı . Ş imdi çı kı yorum ve iyotun sabitlenmesinin bende ne sorunu olduğ unu anlamı yorum. Doktor tiroidim veya böbrek üstü bezlerim olabileceğ ini düş ünüyor. Gerçekten umrumda değ il. İ yodumun bitebileceğ ini düş ünürsem her zaman paniğ e kapı lı rı m. Eskiden olduğ um kiş iyi istemiyorum.

Samantha ile tanı ş ı n: Rahim miyomları , fibrokistik meme hastalı ğ ı , dokuz ay sonra fark edilmiyor.

Rahim miyomları nı iyileş tirmek için iyot takviyesi ile büyük baş arı elde eden insanlardan biriyim. Sadece potasyum iyodür olan sade SSKI'den daha fazla elementel iyot içerdiğ inden Lugol'ün solüsyonunu kullanı yorum.
Elemental iyot, rahim fibroidleri veya fibrokistik meme hastalı ğ ı (ben de vardı) olan kadı nlar için gerçekten önemlidir.

Sabah ilk iş bir bardak suya günde 50 mg Lugol (6-8 damla) ile baş ladı m. Bir hafta kadar detoks reaksiyonum oldu, ancak dozu günde 100 mg'a çı kardı m ve bu detoks semptomları hı zla geçti. Birkaç hafta içinde FBD'mde çarpı cı bir azalma gördüm ve rahim fibroidleri küçülmeye baş ladı .

Altı aylı k iyot takviyesinden sonra, FBD'nin çoğ u gitmiş ti ve rahim fibroidleri neredeyse gitmiş ti.

Dokuz ay sonra meme muayenesi oldum ve hiç FBD tespit edilmedi, ayrı ca ultrason çektirdim ve rahim fibroidleri bulunamadı .

Machine Translated by Google

ya tespit edildi. Döngünüm artık normal, ağrısız ve saat gibi düzenli.

Deiter ile tanışın: Atriyal fibrilasyon iyileştirmesi. Artık herpes dudak parlaması yok.

Yavaş yavaş ama ihtiyatlı bir şekilde %5 Lugol damla sayısını arttırıyordum, şimdi günde dört damla. On kilodan fazla kazandım, karaciğer detoksunu deniyorum ve Magnezyum/Tuz/Vita C/su/protokolü kullanıyorum. Fark ettiğim tek şey, daha yumuşak bir kalp atışı, daha az A-fib atakları ve herpes dudak alevlenmeleri olmaması. Sakalım daha dolgun görünüyor.

Donna ile tanışın: Enerji geri dönüyor. PMS yorgunluğu gitti.

İşten uzun bir hafta sonu izin almak için İyodoral alımı yarıdan tam hapa çıkarmaya karar verdim. Enerjimdeki fark hayret verici. Son iki günde evimde büyük bir meblağ kazandım artı alışveriş yaptım ve çok hasta bir kocaya bakıyorum.

Ayrıca adet öncesi sendromu haftasının ortasındayım, bu da normalde yapacağım anlamına gelir. uzan ve hiçbir şey yapma.

En az bir hafta bu seviyede kalacağım ve sonra yarım hap daha alacağım. 50 mg'a kadar çıkacağımdan emin değilim, ama asla bilemezsin.

Holly ile tanışın: İyotun yardımcı olduğu kuru gözler ve vajinal kuruluk.

Geçenlerde çeşitli (hayat çılgınlığı) nedeniyle iyottan iki hafta ara verdim ve iyota sebepler … başlamadan önce göz kuruluğunu hiç fark etmemişken, iyotsuz kaldığım süre boyunca farkı GERÇEKTEN fark edebildim.

Gözlerim kurudu ve biraz kaşındı. Tekrar iyota başladım ve birkaç gün sonra gözlerim normale döndü. bununla ilgili post atmak istedim

Machine Translated by Google

burada ve tamamen unuttum (bakı n, iyotumu almakta gerçekten daha iyi olmalı yı m! Durur durmaz, zihnim ve bedenim birbirinden ayrı lı yor)

Ayrı ca iyot almadı ğ ı mda vajinal kuruluk fark ediyorum.

Bir süre önce iyotun vücudu nası l etkilediğ ine dair bir video bağ lantı sı izlediğ imi hatı rlı yorum ve eğ er düş ünürseniz, salgı layan herhangi bir organ/bez iç in gerçekten uygun olması önemlidir. Gözlerimizin kaygan kalabilmesi iç in sürekli olarak küç ük miktarlarda sı vı salgı laması gerekir. Nası l ve neden bilmiyorum ama iyot bir ş ekilde vücuttaki salgı ları n korunması na yardı mcı oluyor.

Machine Translated by Google

On Dördüncü Bölüm

İyotun Gömülü Tarihi

Bu tür bir problemi çözerken en önemli şey geriye doğru akıl yürütebilmektir. Bu çok yararlı bir başarı ve çok kolay ama insanlar bunu pek uygulamıyor.

—Sherlock Holmes, Sir Arthur Conan Doyle'un A Study in Scarlet'inde

İyotun tarihi doğrusal olarak düzenlenemeyecek kadar renkli ve karmaşık, önce bu geldi, sonra bu geldi moda. Napolyon'dan Vietnam'a kadar savaşları kapsayan çok fazla kesişen hikaye var, tıbbi rekabetleri, çılgın kaçakçılığı ve yürek burkan zeka geriliği vakaları nı kapsayan çok fazla hikaye var. İyot, İç Savaş savaş alanları nda kullanılmış ve şişmiş göğüslere boyanmıştır. Kimse iyotun nasıl çalıştığını tam olarak anlamıyor ama tarihsel kaydı "yazılı" büyük. Okuyucular, iyotun uzun geçmişinin menekşe renkli elemente olan saygımızı nasıl doğruladığını yargılayacaktır. Beni harekete geçiren tarih bölümlerine değineceğim. İstediğini al ve gerisini bırak. Hikayeleri sevmeyenler için sonuna bir zaman çizelgesi koydum.

1811'de iyotun bir element olarak tanımlanmasından önce, dünyanın en eski besin maddesi en yoğun haliyle deniz yosunlarında bulunuyordu. Deniz yosunu için başka bir terim olan alglerin, evrimsel bir bakış açısıyla ilk antioksidan olduğuna inanılmaktadır.

Machine Translated by Google

Tarih öncesi dönemlere dönecek olursak, arkeolojik kazı lar iyotça zengin deniz yosunları nı n nası l hem gı da hem de ilaç olarak kullanı ldı ğ ı nı anlatı yor. Arkeolojik alanlar, şifacı ları n deniz yosunu ilacı nı tam olarak nası l uyguladı ğ ı nı ortaya koyuyor. Kullanı mı çok uzak geçmiş e uzanı yor:

İ yotun izole edilmesinden ve 1811'de bir element olarak keş fedilmesinden çok önce; İ yotun deniz yosunundan çı karı ldı ğ ı nı gösteren 1811 Fransı z

kayı tları ndan önce; 3000 yı llı k Çin Bitkisel el kitabı Pen Tsao'dan önce; Mı sı r Eberlerinin Tı bbi Papirüsünden önce; ve Hindistan'ı n kaydedilen Auyurvedik Tı bbı ndan Önce.

15.000 Yı llı k Bir Deniz Yosunu Çi karmak İ laç Kulübesi

1975'te Güney Şili Üniversitesi'nden bir veterinerlik öğ rencisi yürüyüş e çı karken inek kemiğ i olduğ unu düş ündüğ ü bir şeye rastladı . Keş finin bir mastodon diş i olduğ u ortaya çı ktı ve insanları n eti kestiğ i yerlerde kazı ma izleri içeriyordu. Bu bulgu, arkeolog Tom Dillehay ve meslektaş ları tarafı ndan 10 yı llı k bir kazı projesi baş lattı . Kazdı lar ve kazdı lar. Diş kazmaları yla topraktaki lifleri topladı lar.

Elendiler, radyokarbonla tarihlendiler ve sonra biraz daha kazdı lar. Buldukları şey, küçük bir kulübe köyünü içeren yaklaş ı k 15.000 yı llı k bir siteydi.

Bitki ve hayvan kalı ntı ları arası nda dokuz deniz yosunu türü bulundu. Bilim adamları materyali mikroskobik olarak incelediklerinde, dokuz türün hepsinin proteinin yanı sı ra mükemmel iyot, çinko, hormonlar ve eser element kaynakları olduğ unu buldular. Eski toplumları n kendilerini nası l organize ettiklerini keş fetmek için bitki analizinde uzmanlaş an arkeologlar, uzmanlaş mı ş arkeobotanik alanı na katı lı rlar . Tarih öncesi insanları n, kolesterol metabolizması nı düzenleyen, kemikleri güçlendiren ve bağ ı ş ı klı k tepkisini güçlendiren deniz yosunları tükettiklerini keş fettiler. Bulgular, tarih öncesi insanları n bitki tı bbı konusunda ne kadar sofistike olduğ unu gösteriyor.

Monte Verde, Şili köy yapı ları ndan biri, deniz yosunları nı n hazı rlandı ğ ı bir "ilaç kulübesi" olarak ayrı ldı . Bazı örnekler vardı

Machine Translated by Google

kurutulmuş olarak bulundu, bu da korunmuş oldukları nı gösteriyor ve bazı örnekler, daha sonra şifacı ları n guatrı tedavi etmek iç in deniz yosunu küllerini kullandı kları şekilde yakı ldı . Sonunda deniz yosununun iyot bileş eni, araş tı rmacı lar tarafı ndan en aktif bileş en olarak tanı mlandı . Arkeologları n antibiyotik özelliklere sahip "çiğ nenmiş geviş getirme" adı nı verdikleri diş izlerinde bulunan şey, deniz yosununun tüketilme yolları ndan birinin, ilacı ağ ı zdaki kan damarları yoluyla doğ rudan kan dolaş ı mı na verecek olan büyük bir pastil biç iminde olduğ unu düş ündürüyor. sindirimi atlamak.

İ yotun izole edilmiş halde mideyi tahriş edebileceğ i bilinmektedir. Bu baklavanı n sorunu ortadan kaldı rmak iç in tasarlanmı ş olabileceğ i düş ünülebilir; Dr. Guy Abraham'ı n 15.000 yı l sonra mideyi tahriş etmesinler diye iyot tabletlerini farmasötik bir sı rla kaplayarak çözdüğ ü aynı sorun... Mağ ara adamı , Dr. A.

Tarihöncesi Monte Verde sakinleri hakkı nda bir baş ka çarpı cı keş if de, bitki ve hayvanlar açı sı ndan zengin bir bölgede yaş adı kları , ancak yerel olarak deniz yosunları nı n bulunmadı ğ ı dı r. En yakı n deniz yosunları çok uzak kı yı lardan geliyordu. Yerlilerin onu deniz kı yı sı ndan almak iç in 90 kilometre batı ya yürümeleri ya da tarih öncesi ticaret ortakları bulmaları gerekecekti. Bu bilgi, deniz yosunları nı n kültürleri iç in ne kadar değ erli olduğ unu gösteriyor.

Tarih Öncesi Şili'den Vitamin'e Dükkan

Dillehay'ı n Monte Verde iç in destekleyici malzemelerine göre : Yosun, Gı da, İ laç ve Güney Amerika Halkı , kazı lan deniz yosunları nı n bir kı smı bugün hala yerli Huilliche halkı tarafı ndan döküntüleri, iltihapları , apseleri, tümörleri, ülserleri, göz enfeksiyonları nı tedavi etmek iç in kullanı lı yor. , gut ve diğ er koş ullar. Monte Verde tesisinde bulunan deniz yosunları ndan biri olan Gigartina'yı Vitamin Shoppe zincir mağ azası ndaki kapsüllerde buldum. Araş tı rmalar, bu kı rmı zı deniz yosununun binlerce yı ldı r geleneksel Çin tı bbı nda ve diğ er kültürlerde bir bağ ı ş ı klı k uyarı cı ve antiviral olarak kullanı ldı ğ ı nı gösteriyor. Birç ok çağ daş natüropat ve şifalı bitki uzmanı , 15.000 yı l önceki tarih öncesi insanları n tamamen aynı botanik kullandı ğ ı ndan habersiz Gigartina'yı tavsiye ediyor.

On yüzyı l ileri sar. Yazı lı tarih aslı nda deniz yosunları nı n ilaç olduğ unu belgeliyor. Bitkisel ilaç kitapları , eski Çin, Mı sı r, Hindistan ve Avrupa'da elle yazı lan ilk kitaplar arası ndaydı . Çoğ u zaman böyle

Machine Translated by Google

yazı lar el yazması "kağ ı t" veya parş ömenler üzerine oluş turuldu ve geleneksel tı bbi uygulamalar kaydedildi. Okuyucunun doğ ru bitkiyi tanı mlayabilmesi iç in bunlara genellikle ç izimler eş lik ediyordu.

İ mparator Shennong, Ç in bitkisel tı bbı nı n kurucusu olarak kabul edilir, ancak büyük olası lı kla yalnı zca nesiller boyunca ağ ı zdan ağ za aktarı lan geleneksel ilaç ları kaydetme öngörüsüne sahipti. Yaklaş ı k MÖ 2700'de Pen Ts'ao ching veya Great Herbal farmakopesinde kaydedildiler . Monte Verde bölgesinde bulunan deniz yosunları ndan biri olan Hai Tsao, antik Ç in bitkilerinde tümörler, guatr ve tüberküloz tedavisi olarak listelenmiş tir. Kahverengi bir deniz yosunu olan Laminaria, o zamanlar tümörler iç in önerilmiş ti ve 3000 yı l sonra hala bilim adamları tarafı ndan inceleniyor.

Ünlü Ebers Tı bbi Papirüsü'nün Mı sı r'daki bir mezarlı kta bir mumyanı n bacakları arası nda bulunduğ u bildirildi. 110 sayfalı k parş ömen nihayet 1987'de Mı sı rlı bir endokrinolog tarafı ndan İ ngilizceye ç evrildiğ inde, el yazması Mı sı rlı ları n göğ üs tümörleri iç in deniz yosunu kullandı kları nı ortaya ç ı kardı . Eski Hint Ayurveda tı bbı nda da deniz yosunu kullanı lmı ş tı r. Tı bbi ilaç ları n bir derlemesi olan Materia Medica, deniz yosununun binlerce yı ldı r tümörlerden parazitlere kadar her ş ey iç in evrensel olarak bilinen bir ç are olduğ unu gösteren aynı bilgiyi aktarı yor .

Guatr bazen "yağ boyun" olarak anı lı rdı . Batı tı bbı nı n babası olarak bilinen antik Yunan filozofu Hipokrat, yaygı n olarak "Önce zarar verme" yeminini yazması yla tanı nı r, ayrı ca deniz yosunu da reç ete ederdi.
Hipokrat, tı bbı felsefeden ayrı bir disiplin haline getirdi, ancak felsefenin tı ptaki akı l yürütme hataları nı arama zorunluluğ unu sürdürdü. Tüm klinik gözlemlerin titiz bir ş ekilde belgelenmesinin yanı sı ra tüm kiş inin ayrı ntı lı vaka geç miş lerinin alı nması nı istedi. Antik Yunan'da bakı m standardı olan bu bütünsel uygulamalar, ç oğ unlukla onun ölümünden sonra ortadan kalktı . Ama en azı ndan tiroidi deniz yosunu ile tedavi etme geleneğ ini birç ok takipç isine aktardı . Daha sonra, MS 1. yüzyı lda doğ a bilimci Yaş lı

Plinius, bol miktarda yanmı ş deniz yosununu "boyun ş iş mesi" iç in kesin bir ç are olarak tavsiye etti. Orta Ç ağ 'da ş ifacı lar Galen ve Avicenna'ya aynı ilacı öneren bazı referanslar vardı r. Bu nedenle, ç arenin tek bir yerde keş fedilip yayı lı p yayı lmadı ğ ı nı veya bağ ı msı z olarak pek ç ok yerde keş fedilip keş fedilmediğ ini bilmek zor, deniz yosunları dünyanı n farklı ceplerinde ilaç olarak yaygı n bir bilgiydi.

Machine Translated by Google

Yosun Olarak Bilinen Yerli Şifacı Adam

Bazen batılı kaşifler veya misyonerler deniz yosunu ilacına rastladılar. Lutherci misyonerler 1800'lerde Avustralya'nın yerli halkını dinlerine döndürmeye çalışmaktaydı, bir köy inşa ettiler ve yerlileri "uygarlaştırmaya" çalıştılar. Ancak yerel halk, "yosun adam" anlamına gelen "parraityeorn" olarak adlandırılan büyücülerine olan inancını hâlâ korudu.

Ancak deniz yosunu bilgisi bazılarını atlattı. İngiliz balina gemileri üç yıl kadar süren keşif gezilerine çıktıklarında, bazı ilkel insanların deniz yosunu yediklerini sık sık tiksinti içinde bildirirlerdi. Balina avcılarının yaklaşık üçte biri, gemilerinin etrafında yüzen deniz yosunlarını almak için C vitamininin orada olduğundan habersiz, iskorbüt hastalığından öldü.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Brittany ile tanışın: Şiddetli fibromiyalji ağrısı ve yorgunluğu giderir.

Ben üç aktif çocuğu olan 28 yaşında bir kadınım. 2003 yılında ilk çocuğumun doğumundan sonra sırtımın üst kısmında fibromiyalji geliştim. Üç yıl içinde ve ikinci çocuğumdan sonra ağrı ve spazmlar derin zonklayıcı ağrıya dönüştü. Spazmlar o kadar kötüleşti ve o kadar sıklaştı ki onlardan korkuyorum.
En uzunu 14 saat sürdü ve beni acil servise kaldırdı. Bittiğinde her yere kustum, bir hafta uyudum ve 10 kilo verdim. En son spazmım yaklaşık 6 ay önceydi. Yaklaşık iki ila üç saat sürme eğilimindedirler, ancak daha uzun sürebilirler. Bazen onlarsız aylar geçirdim ve sonra her hafta onlara sahip olduğum aylar var. Spazmlar dediğimde, bir kamyon tarafından ezilirken rüzgarın sizi yere serdiğini ve birinin kürek kemiğinize bıçak saplayıp çıkardığını düşünün. O kadar kötüydü. Otuz yaşında bir bedene hapsolmuş 70 yaşındaki biri gibi hissettim kendimi.

Machine Translated by Google

Yorgunluğ um ç ok ş iddetliydi, araba kullanı rken uyuyakaldı m. Sabah kalkar kalkmaz giyinmek bir angaryaydı . Hayatı mda aş k, ç ocukları m ve harika bir kocam olması na rağ men, bunca yı l nası l bu kadar mutsuz hissederek yaş adı ğ ı mı ve Kİ MSE BANA YARDIM ETMEDİ Ğİ Nİ anlamı yorum!
Doktorlar ç ok dikkatsiz! Altı ayda farklı bir ş ey yapmadan 20 kilo aldı m. Cildim kötüleş iyordu. Kuru ama dağ ı lı yor.

Tramodol reç eteli ağ rı kesici almak zorunda kaldı m. Sonra internette fibromiyaljiyi ararken, bir terapi olarak iyotla karş ı laş tı m. Yeterince ucuz görünüyordu, bu yüzden yaptı ğ ı m ilk ş ey ayağ ı ma biraz Lugol's Iodine sürmek oldu. Sonra ağ ı zdan almaya baş ladı m. Her ş ey değ iş ti. Bir gün ağ rı kesicilerimi almayı unuttuğ umu fark ettim.

İ yota baş ladı ktan sonraki iki hafta iç inde hayatı mı geri kazandı ğ ı mı hissediyorum. Bu kadar uzun süre bir zombi gibi bir sersemlik iç inde yaş adı ğ ı m iç in utanı yorum, sadece her günü atlatmaya ç alı ş ı yorum. Detoks semptomları nı n ortası nda bile, geç en yı l yaptı ğ ı mdan daha fazlası nı iki haftada yaptı m! Harika hissediyorum! Ben hayatı seviyorum! Henüz kilo değ il, inç kaybediyorum ama kimin umurunda!? Bu kadar hasta ve tembel olduğ um iç in kocamdan bolca özür diledim ve beni bu kadar ç ok sevdiğ i iç in ona teş ekkür ettim. Giderek daha da kötüye gittiğ im iç in son üç yı ldı r temelde bana ve üç ç ocuğ a baktı .

Ş imdi ç ok mutlu olsam da eski halime ve boş a giden yı llara ağ lamak istiyorum. Çevremdekilere yardı m etmek istiyorum. Obez kadı nlar ve yorgun erkekler görüyorum ve onlar iç in ç ok üzülüyorum. Yardı m etmek istiyorum! Uyanı ğ ı m ve yaş ı yorum! Ben daha akı llı yı m. Sadece yaş lanma nedeniyle yaş amı kötüleş tiren sağ lı ğ ı kabul etmenin sağ lı klı olmadı ğ ı nı ş imdi anlı yorum. 60 yaş ı ndaki biri asla benim hissettiğ im gibi hissetmemeliydi.

Hikayemle bağ kurabilecek baş ka genç anneler var mı ?
Doktorum ayrı ca bana anti-anksiyete ilaç ları verdi ve beni antidepresanlara sokmak istedi.

Ş imdi iş ten eve geliyorum ve hemen aile iç in akş am yemeğ i hazı rlamaya baş lı yorum. Artı k o kadar ç ok enerjim var ki her gece iki akş am yemeğ i hazı rlayabilirim!

Sonja ile tanı ş ı n: Diş eti kanamaları nı giderir.

En büyük iyot baş arı m, uzun süredir kanayan diş etlerini iyileş tirmektir. En nazik diş ipi ile bile bir yı ldan fazla bir süredir iki diş im arası ndaki diş etlerini tahriş ettim. Diş hekimim elinden geleni yaptı ama diş etlerim iyileş medi. bende var

Machine Translated by Google

reçeteli gargara - iki ay boyunca hiç yardımcı olmadan kullandım. Hatta bir ara diş imde ağrı dan dolayı gizli bir çatlak olabileceğini bile düşündüm.

Bir süre sonra Lugol'ün %5'ini problemli bölgede denemeyi düşündüm. Diş ipi kullanımından sonra sabah ve akşam sadece bir damla. Bir hafta sonra, önemli ölçüde daha iyiydim. Biraz kullanımdan sonra ipliğin orijinal cilasını kaybeden geniş leyen diş ipi buldum. Daha sonra diş ipinin bir kısmını ı slattım ve problemli bölgelerin arasında bir kez daha kullandım. Sadece bir hafta sonra, diş etleri iyileşti ve bir yıldan uzun süredir acı çektikten sonra bir kez daha sağlıklıydı. İyot tedavisini (iyotlu diş ipi kullanmayı) bıraktım ve şimdi iyotumu normal şekilde alıyorum - sabahları 2 damla ve akşamları bir damla. Bazen solüsyonu içime çekiyorum ama artık herhangi bir topikal tedavi yapmıyorum. Ve diş etlerim hala sağlıklı.

Hala iyot (+ selenyum) almaya devam ediyorum. Hashimoto hastasıyım ve iyotun herhangi bir olumsuz etkisini kaydetmedim. TSH'm biraz artmış olabilir, ancak fT4 ve fT3 ("güvenilir TSH" için çok fazla!) ve enerji seviyelerim de arttı.

Machine Translated by Google

On Beş inci Bölüm

Sihirli Mor Bir Sis—Küllerden İ yot Ortaya Çı kı yor—Bir Element Olarak Keş fi Keş fetmekten vazgeç meyeceğ iz Ve tüm keş iflerimizin sonu, baş ladı ğ ı mı z yere varmak Ve yeri ilk kez bilmek olacak.

—TS Eliot, Dört Kuartet

No gerç ek hikaye kadar büyülü bir hikaye icat edilebilir. Keş if İ yotun hayat değ iş tiren bir kimyasal element olması , bir sihirbazı n gizemli bir sı vı yı silindir bir ş apkaya dökmesi ve sonra bir ı ş ı ltı bulutu iç inde puf, beyaz bir tavş an ç ekmesi ş eklinde gerç ekleş ti. Tı p, deniz yosununun iyileş tirici güç leri olduğ unu yı llardı r biliyordu ama kimse nedenini bilmiyordu. Sonra 1811'de bir kimyasal kaza Batı tı bbı nı dönüş türdü.

Fransı z kimyager Bernard Courtois, Dijon'daki aile imalat iş inde, Napolyon savaş ları nda barut yapı mı nda kullanı lan güherç ile yapı mı nda ç alı ş ı yordu. Bir gün Courtois'in alı ş ı lmı ş odun külü tükendi, bu yüzden Normandiya ve Brittany kı yı ları nda bol miktarda bulunan deniz yosunu aldı . Deniz yosununu bakı r bir kapta yaktı ve ardı ndan yanlı ş lı kla küllerin üzerine ç ok fazla sülfürik asit döktü.

Machine Translated by Google

Whoosh, güzel bir menekş e buharı çı ktı . Buhar, grafit rengi parlak bir toz halinde kristalleş ti.

Sonra ve orada, Courtois yeni bir element keş fettiğ inden ş üphelendi, ancak deney yapmak iç in ç ok fakirdi, bu yüzden daha zengin kimyager arkadaş ları na deney iç in kristallerden örnekler verdi. Ekstra sülfürik asidin tı p tarihindeki en tesadüfi kazalardan birini yarattı ğ ı nı n farkı nda değ ildi.

İ ki yı l sonra Humphrey Davy, Londra Kraliyet Cemiyeti'ne yeni elemente Yunanca menekş e anlamı na gelen iyot adı nı veren bir mektup gönderdi. Daha sonra 1800'lerde, birç ok bilimsel "baba" iyotun oluş umunda rol oynadı ğ ı nı iddia etti. Bilimsel keş if devrimini baş latan Courtois, buluş unu tescil ettirmediğ i iç in meteliksiz öldü.

İ lerleyen birkaç yı l iç inde doktorlar tarafı ndan birç ok hastalı ğ ı n tedavisi iç in iyot toplandı . Yanmı ş deniz yosunu ve deniz süngerleri binlerce yı ldı r guatr tedavisinde sı klı kla kullanı ldı ğ ı ndan, İ ngiltere ve Avrupa'daki doktorlar guatrı n hasta, ş iş miş tiroidlerini küç ülten ş eyin aslı nda bu deniz bitkilerindeki iyot olduğ u bağ lantı sı nı kurmaya baş ladı lar. Söz hı zla yayı ldı . Binlerce makale yayı nlandı . Raporlar, sonraki yı llarda doğ rulukla saymak iç in ç ok fazla hastalı ğ ı belgeledi.

1820 - 1900—İ yot Viral Oluyor

Akciğ er hastalı kları 1900'lerde Avrupa'nı n belası ydı . Hastane yatakları nı yosunlarla ç evreleyerek sı k sı k iyileş en hastalar artı k iyot almaya baş ladı .

1829'da Parisli bir doktor olan Jean Lugol, ilk olarak, damı tı lmı ş suyla karı ş tı rı lmı ş %5 iyot ve %10 potasyum iyodür iç eren Lugol's Solution olarak bilinen popüler bir iyot formülasyonu icat etti. İ lk olarak akciğ erler iç in yaratı ldı , ancak yı llar geç tikç e suyu arı tmaktan tiroid rahatsı zlı kları nı tedavi etmeye kadar her ş ey iç in kullanı ldı . 1800'ler geç tikç e iyot, "İ sviç re Tı p Çakı sı " olarak adlandı rı lan ş ey haline geldi.

Francis C. Kelly'ye göre, Proceedings of the Royal Society of Medicine, 1961, "İ lk yı llarda iyotun reç ete edildiğ i hastalı kları n ç eş itliliğ i hayret vericidir - felç , kore, sı raca, lakrimal fistül, sağ ı rlı k, distorsiyonlar. omurga, kalç a eklemi hastalı ğ ı , frengi, akut iltihaplanma, gut, kangren, ödem, karbunkül, beyazlı k, frengi, yanı klar, haş lanma, krup, nezle, astı m, ülserler ve bronş it - bahsetmek gerekirse

Machine Translated by Google

sadece birkaç ı ." Orada, 1820 ile 1840 arası nda, ç eş itli uygulamaları belgeleyen birç ok yayı nı n ç ı ktı ğ ı nı bildirdi.

1937 Nobel Ödülü sahibi Albert Szentgorgi,
C vitamininin keş fi, dönemindeki doktorları n potasyum iyodür (KI) ile ilgili bir deyiş leri olduğ unu ileri sürüyordu:

Nerede ve neden olduğ unu bilmiyorsanı z, sizi kullanı n, o zaman K ve I.

Frenginin 1800'lerin sonları nda Avrupa'nı n yüzde 50'sine bulaş tı ğ ı nı sı k sı k unutuyoruz. Van Gogh frengiye yakalandı ğ ı nda, kardeş i Theo'ya iyotun beyne ve omurgaya nası l yardı mcı olduğ una dair bir mektup yazmı ş tı . Yüzyı lı n baş ı nda Fransa'da hangi formu kullandı ğ ı nı bilmiyoruz, ancak Bizmut Formik İ yodür Bileş iğ inin Amerikan eczanelerinde sifilitik lezyonlarla savaş mak iç in bulunduğ unu biliyoruz. Zehirli cı va, 1840'ta sifilizin sonraki aş amaları nda potasyum iyodür ile değ iş tirilene kadar kullanı ldı ve 1929'da Penisilin icat edilene kadar kullanı ldı . O dönemin eczane defterlerini incelerken, doktorlar tarafı ndan lezyonlar iç in reç ete edilen binlerce iyot bazlı bileş ik buldum.

1800'ler Göğ üsler İ yodu Seviyor

Doktorlar kadı nlara ağ rı lı ve kistik göğ üslerini iyotla boyamaları nı tavsiye etti. Bazı meme kanseri doktorları , ş iş lik ve kistler iç in doğ rudan göğ üslere veya yumurtalı klara iyot enjekte etti. İ yot, ünlü cerrah Dr. Alfred Valpeau tarafı ndan Meme ve Meme Bölgesi Kanseri Üzerine Bir İ nceleme (1856) adlı eserinde bildirilen yüzlerce meme kanseri vaka ç alı ş ması nda kullanı lmı ş tı r .

Hastalı k ve tedavi kayı tları nı n kuru veya akademik bir tarzda sunulacağ ı nı düş ünürsünüz. Ancak 150 yı l önce vaka ç alı ş maları titiz ve ş efkatli bir özenle yazı lı yordu. Doktorlar seç enekleri üzerinde düş ündüler ve hem iyimserliklerini hem de ç ekingenliklerini, coş kuları nı ve hayal kı rı klı kları nı paylaş tı lar. Bir iyot tı p endüstrisi büyüdü ve iyotu yönetmek iç in yeni yollar geliş tirdi. Birç ok ilaç ş irketi, iyotu diğ er elementlerle birleş tiren kendi formülasyonları nı geliş tirdi.

Hastalar anladı ve baş arı ları nı bildirdi. Göğ üs Kanseri Seç imleri araş tı rma projesi iç in eserler ve iyot hatı raları toplarken,

Machine Translated by Google

31 Mayıs 1886 tarihli antika bir mektubu satılık olarak satın aldı. Ohio, Wellsville'deki Dr. RA Johnston", kız kardeşinden geldi. Mektup yazarı, doktorun karısının tavsiye ettiği şekilde göğüsüne iyot sürerek ağrıyı nasıl başarılı bir şekilde dindirdiğini anlattı. Önemli olan, bu mektubun 1800'lerin sonlarında başarılı hastadan hastaya tıp konusunda fikir vermesi ve tıp doktorları tarafından iyot ve göğüs üzerine yayınlanan birçok monografi ve kitabın moda, abartılı veya abartı teşkil etmemesidir. Hastalar birbirlerine başarılarını bildirdiler.

Amerikan İç Savaşı—İyot Gülle Tedavisi

2006 yılında, eBay'de iyot kalıntıları için dolaşırken, İç Savaş sırasında Konfederasyon askerleri tarafından kullanıldığını gösteren işaretler bulunan pirinç bir iyot matarasına rastladım. Daha sonra askerlerin çantalarının önemli bir parçası olarak su mataralarının yanısıra iyot mataraları da taşıdıklarını keşfettim. İyot, suyu arıtmak ve sağlıksız koşullardan kaynaklanan enfeksiyonları ve hatta savaş alanı ameliyatları ve ateşli silah yaralanmaları nın komplikasyonlarını tedavi etmek için kullanıldı. Kantini Meme Kanseri Seçimleri'nin iyot eseri koleksiyonu için tuzağa düşürdükten çok sonra, Francis Kelly'nin böyle bir kantini kullanmış olabilecek bir Konfederasyon askerinin raporunu okudum.

Figure 4
Confederate States Civil War Iodine Canteen, 1861. (Collection of Breast Cancer Choices.)

Kelly, bacağına, koluna, omzuna ve yüzüne top mermisi ile yaralanan bir Konfederasyon Albayı John B. Gordon'un hikayesini hatırlıyor. Enfeksiyon kaptı. Hastaneye kaldırıldığında, Alabama Alayı'ndan Dr. Weatherly, yaralara günde üç veya dört kez Tentür İyot uyguladı.[6] Gordon, karısının talimatlarının yanlış anlamış olabileceğini ve günde üç veya dört yüz kez iyot uygulamış olabileceğini iddia ediyor.
Albay sadece iyileşmekle kalmadı, Gürcistan Valisi oldu.

Machine Translated by Google

ve uzun bir hayat yaş adı . İ ç Savaş deneyiminden kı rk yı l sonra, 1904'te öldü.

Askerler iyotlu mataraları su mataraları yla birlikte taş ı dı .
paketlerinin önemli bir parç ası .

İ yot: Enfeksiyon Bağ lantı sı

Bugün iyotun etkilerinin antiseptik özelliklerinden daha geniş olduğ unu biliyoruz. Metalleri detoksifiye ettiğ ini, endokrin sistemi güç lendirdiğ ini ve beyinde ve diğ er vücut sistemlerinde aç ı klanamayan etki mekanizmaları na sahip olduğ unu öğ rendik. 20. yüzyı lı n

baş ı nda, iyot akciğ er hastalı kları iç in o kadar popülerdi ki, tı bbi kataloglarda nebülizör adı verilen ayrı ntı lı cihazlar yer alı yordu; belirli belgelenmiş protokollere göre solumayı teş vik etmeyi amaç lı yorlardı . İ yot bazen toksinleri akciğ erlerden o kadar güç lü bir ş ekilde uzaklaş tı rdı ki, detoksifikasyon sürecini yavaş latmak iç in özen gösterilmesi gerekiyordu. Abraham, kandan ve dokulardan toksinleri ve yabancı maddeleri uzaklaş tı rma sürecini tanı mlamak iç in "deobstruent" kelimesini kullanı r. İ yotun viral enfeksiyonu önlediğ ine inanı lı yordu. İ ngiliz Kı zı l Haç ı , iyotla ı slatı lmı ş pamukla gömülü madalyonlar bile üretti.

Figure 5
Red Cross Iodine Locket embedded with iodine-soaked cotton.
(Collection of Breast Cancer Choices.)

İ yotlu Tuz 100 Yı l Sürüyor (hayı r, bu bir yazı m hatası değ il)

Machine Translated by Google

Fransız beslenme kimyageri Jean-Baptiste Bousingalt 1830'larda tuza iyot eklenmesini tavsiye etse de , Amerika Birleşik Devletleri'nde tuzun iyotlu hale getirilmesi Dr. David Marine'in 1924 yılına kadar sürdü. Bu başarıyı , toprağın iyot eksikliğiyle ünlü olduğu Akron, Ohio'daki ergenler üzerinde bir deney yaratarak başardı . Guatr, nüfusun yüzde 56'sını etkiledi ve kızların guatr geliştirme olasılığı erkeklerden altı kat daha fazlaydı .
Araştırmacılar yaklaşık 2.000 öğrenciyi aldı ve onlara iyodür verdi. Yaklaşık olarak aynı sayıda öğrenciden oluşan kontrol grubu iyodür almadı . 30 ay sonra iyodür verilmeyen öğrencilerin yüzde 22'sinde guatr gelişti. İyodür alan öğrencilerin sadece yüzde ikisinde guatr gelişti.

Tuz iyotlu hale getirildikten on yıldan kısa bir süre sonra guatr insidansı düştü. Detroit'te iyotlu tuz kullanımının ilk altı yılında guatr oranları yüzde 9,7'den yüzde 1,4'e düştü.

Asker, Boynun Çok Şişman

Quynh Nguyen gibi akademisyenler, Iodized Salt and US Development'ta, tuzun iyotlanmasından önce ABD Ordusunun birçok "Guatr Kuşağı" askerini ciddi guatr nedeniyle reddettiğini gözlemlediler. Birinci Dünya Savaşı sırasında yaklaşık 12.000 erkekte basit guatr vardı ve bunların üçte biri, boyunları askeri gömleklerin yakalarını ilikleyemeyecek kadar büyük olduğu için reddedildi. Orduya kabul edilen askerlerin bile boyunları başka yerlerdeki askerlerden daha büyüktü ve daha büyük gömleklere ihtiyaçları vardı . Tuz iyotlamadan sonra, daha az Guatr Kuşağı askeri reddedildi ve Ordu daha küçük yakalı gömlekler yapmaya başladı .

1900'lerde, iyotun önemli bir besin maddesi olarak faydaları , Güney Carolina'nın kırsal topluluklarına bile nüfuz etti. Orada iyot bakımından zengin toprakları yla o kadar gurur duyuyorlardı ki, "Bir galonda guatr yok" sloganıyla kaçak içki pazarladılar. Sağlıklı ürünlerinin reklamını daha fazla yapmak için plakalara SOUTH CAROLINA, THE IODINE STATE damgası vuruldu.

Ancak dünyanın her yeri, yerel şifacı olarak bir Deniz Yosunu Adam'a veya Güney Carolina kadar iyotlu topraklar kadar zengin bir eyalete sahip olacak kadar şanslı değil. Birçok ülke ve bölge iyot eksikliğinden mahvoluyor. 1996'da Çin'de topraktaki iyot eksikliği nedeniyle on milyon insanın zeka geriliği yaşadığı tahmin ediliyordu.

Machine Translated by Google

Figure 6
1932 South Carolina License Plate, *The Iodine State.*
(Collection of Breast Cancer Choices.)

1989'da Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden pediatrik nörolog Dr. G. Robert DeLong, Çin'in Sincan eyaletinin kırsal kesimini ilk kez ziyaret ettiğinde, zihinsel gerilik şiddetliydi. Diğer engeller de galip geldi: düşükler, yüksek bebek ölümleri, büyüme geriliği, sağırlık ve ölü doğumlar nüfusun çoğunu etkiledi.

Tamamen gelişmiş yetişkinlerden bazıları çocuklar kadar küçük görünüyordu. Beş yaşındakilerden bazıları yeni yürümeye başlayan çocuklara benziyordu. DeLong'a göre çocuklar gerçekten üzgündü. "Bazıları aşırı zeka geriliği gösterdi ve yürüyemiyor, ayakta duramıyor ve hatta oturamıyordu. Ciddi fiziksel zayıflık belirtileri göstermeyenler bile gevşek ve donuk gözlüydü."

Çiftlik hayvanları benzer şekilde zayıftı ve ölü doğan yavrular üreterek eyaleti umutsuzca fakir bıraktı. Çin'in bu bölgesi, Marco Polo'nun 1200'lerdeki zamanından beri "köy salakları" tarafından mesken olarak görüldüğünden, insanlar "silinmişti." İyotlu tuz, tuz korkusu da dahil olmak üzere birçok kültürel ve politik faktör nedeniyle bir seçenek değildi.

Dr. DeLong ve Çin'deki meslektaşları, insanlara iyot vermek için birçok çözümü araştırdı ve reddetti. Son olarak, DeLong sulama hendeklerine baktı ve suya iyotun damlatılıp damlatılamayacağını merak etti.
Böylece bitkiler iyodu emer, hayvanlar bitkileri yer ve besin zincirinin tepesindeki insanlar yeterli miktarda iyot alır.

Onlar bunu nasıl yaptı? Pratik olmaları gerekiyordu. Düşük teknoloji düşünün. DeLong ve Çinli meslektaşları, sulama kanalını geçen cılız bir köprünün üzerine 55 galonluk ortak bir petrol varili yerleştirdiler. Suya sabit bir damlama sağlamak için bazı intravenöz borular ve kelepçeler taktılar. Daha sonra, varili potasyum iyodat ile doldurdular ve mansaptaki köylerde ne kadar iyot çıktığını ölçtüler. Hazır oldukları nda, namluyu hırsızlığa karşı koruması için yerel bir köylü tuttular. Geceleri bir battaniyeye sarılmış olarak köprüde uyudu. İyot tükenirken köylüler fıçıları yeniden doldurmaya devam etti.

Machine Translated by Google

Figure 7
Xinjiang Provence villager guards barrel used to drip iodine into the irrigation ditch.
(Photo courtesy of Shannon Hader.)

Bebek Ölümleri Nasıl Yarı Yarıya Düşürülür?

Bir yıl sonra,

Bebek ölümleri yarı yarıya azaldı.
Koyun üretimi yüzde 40 arttı.
Daha sonraki ölçümler, ortalama beş yaşındaki bir çocuğun boyunun dört inç arttığını gösterdi.
Sulama projesinden sonra doğan çocukların ortalama zekası 16 IQ puanı arttı.
Ölü doğan hayvanlar ve düşükler yüzde 50 oranında azaldı.

1997'de The Thrasher Foundation, The Joseph P. Kennedy Foundation ve Kiwanis International, sulama projesini finanse etmek için devreye girdi.
İyot damlatma şimdi 2.6 milyon Çinli için uygulanıyor. Köylülerin suları na 13.5 ton iyot damlatıldı. Böyle hayat kurtaran, hayat değiştiren bir projenin maliyeti? Kişi başı altı sentten az.
Beş asırdır silinen insanların hayatlarını yeniden yazmanın maliyeti bu kadardı.

Orta Asya'da bulunan bir ülke olan Kazakistan'da halk sağlığı yetkilileri, iyotun istihbarat için önemi konusunda farkındalık yaratmak için çok çalışıyor.

Machine Translated by Google

Reklam panoları iyot mesajını haykırıyor. Broşürler dağıtılır ve yedinci sınıflar tarafından incelenir. İyot Adam süper kahraman çizgi film karakteri bile çocukları aptal olmamaya çağırıyor; "iyotlu tuz yiyin." Kazak hayır kurumları ulusal konfederasyonu başkanı Valentina Sivryukova, tüm bu eğitim araçlarına rağmen, bir gün pazarda dolaşırken genç bir Kazak çocuğun diğerini kızdırdığını duyuncaya kadar mesajın anlaşıldığından asla emin olamadı. iyot eksikliğin falan mı var?"

15 IQ Puanı Ne Fark Yaratır?

Zaire'de halk sağlığı çalışanları, zeka geriliğinin o kadar yıkıcı olduğu uzak bölgelere gittiler ki, nüfusa iyot sokmanın en iyi yolunun onlara haş haş tohumu yağıyla iyot enjekte etmek olduğunu hissettiler. Bir vakada, IQ'su 50'lerde olduğu tahmin edilen yetişkin bir adam, iyot eksikliğinden o kadar zihinsel olarak bozulmuştu ki, kıyafet giymesi gerektiğini anlamadı. Yaşlanan anne ve babası o kadar utandılar ki, köylüleri üzmemek için onu evde kilitli tutmak zorunda kaldılar. Halk sağlığı görevlileri ona haş haş tohumu yağıyla karıştırılmış iyot iğnesi yaptıktan sonra, kıyafetlerini çıkarmamayı öğrendi ve bir kamyona tuğla yükleme işi bulabildi. Bu sadece ailenin mali durumuna değil, köylerindeki durumlarına da yardımcı oldu. Ebeveynler, hayatlarını değiştirdikleri için halk sağlığı çalışanlarına teşekkür etmek için kilometrelerce yürüyenler arasındaydı.

Ne yazık ki, iyotun yalnızca kitlesel zeka geriliği veya Kretinizm'in büyük bir sağlık sorunu oluşturduğu yoksul ülkeler için bir endişe kaynağı olmadığı konusunda farkındalık yaratmak zor olmuştur. Hindistan gibi ülkeler iyotlu tuzun önemi konusunda o kadar ciddidir ki, kaçak iyotlu tuz taşırken veya satarken yakalanırsanız hapse girebilirsiniz.

Yani 21'in başındayız. st yüzyıl. İyot eksikliği zeka geriliğinin önde gelen nedeniyse ve iyot meme hastalığını ve diğer birçok tıbbi durumu tersine çevirebiliyorsa, neden bu konuda daha fazla şey bilmiyoruz? Neden iyotu ecza dolabındaki kafatası ve çapraz kemiklerin olduğu o küçük şişe olarak düşünüyoruz? İyot bilgisi tıp fakültelerinden ve tıp kütüphanelerinden ne zaman kayboldu? Neden?

İyotu kim çaldı?

Machine Translated by Google

İyot Bazlı İlaç Zaman Çizelgesi

15.000 M.Ö	Monte Verde arkeolojik sit alanı, deniz yosunu ilaçları yla "tıbbi kulübe" ortaya koyuyor.
2.700 M.Ö.	Chinese Pen Tao ünlü bitkisel farmakope, guatr ve tümörler için deniz yosununu belgeler.
1550 M.Ö.	Eber'in Papirüs Mısır Tıbbi Belgeleri, meme kanseri için deniz yosunu kullanıyor.
460 M.Ö	Modern Tıbbın kurucusu Hipokrat guatr için deniz yosununu önermektedir.
100 AD	Doğa bilimci, avukat, filozof Yaşlı Pliny, guatr için yanmış deniz yosunu kullanmayı teşvik ediyor.
400 AD	Çinli doktor Ke-Hung tarafından guatr için kullanılan deniz yosunu.
Orta yaşlar	İbn-i Sina ve filozof-doktor Galen deniz yosununu tavsiye ediyor.
1779	Birleşik Krallık, The Coventry Remedy, yanmış "süngер" kârlı gizli formül yayınladı.
1811	Bernard Courtois, yanmış deniz yosunundan barut yaparken yeni iyot elementini keşfeder.
1813	Yeni unsur, Humphry Davy tarafından onaylandı ve keşfin önemini kimin "keşfettiği" konusunda Birleşik Krallık ve Avrupa'daki rakip bilim adamları arasındaki çekişmeden sonra duyuruldu.
1813	Buharın menekşe rengi için JL Lussac tarafından resmi olarak "İyot" olarak adlandırılan yeni element.
1815-1816	İyotun guatr için kullanıldığı ilk kez Dr. William Prout tarafından iddia edilmiştir.

Machine Translated by Google

1819	Coindet, guatrı bir haftada azaltabileceğ ini iddia ederek (75 yı l sonra onaylandı) guatr iç in özel olarak İ yot Tentürünü resmen uygulamaya koydu.
1820'ler	İ yot buharları nı n solunması akciğ er rahatsı zlı kları iç in uygulanmaktadı r (eskiden hastane odaları nı n etrafı na dağ ı lmı ş yosunlar). Avrupa'da akciğ er hastalı ğ ı yaygı n olduğ u iç in birç ok yayı n bunu takip ediyor. İ yot inhalasyon cihazları ve inhalasyon madalyonları ortaya ç ı ktı .
1821	Yeni Fransı z eczane hareketinin bir parç ası olarak, Franç ois Magendie bir farmakopeye iyot ekledi. Doktorlar bunu akla gelebilecek her koş ulda denediler: krup, astı m, kangren, gut, sağ ı rlı k, ülser, bunlardan sadece birkaç ı .
1829	Doktor Jean Lugol, Avrupa'nı n belası olan tüberküloz iç in Lugol'ün ç özümünü icat eder. Lugol's, tercih edilen tedavi olarak daha geniş bir uygulama alanı bulur. 2005'te günümüze kadar canlandı .
1830	Sir Charles Sycamore, Tüberküler Phthisis'te İ yot ve Conium Solunması nı n İ yileş tirici Gücünü Gösteren Vakaları yayı nlı yor.
1830'lar	En ç ok üç üncül sifiliz iç in kullanı lı r. Beyin cerrahisi, sifilitik lezyonlar iyot ile ç özülebileceğ inden, önce iyot denenmeden malpraktis olarak kabul edildi. Frengi hastası Vincent Van Gogh, kardeş i Theo'ya ş öyle yazar: "Bunu denemelisin. Gerç ekten yardı mcı oluyor. (Fransı zcadan yazar tarafı ndan ç evrilmiş tir.)
1831	JB Boussingalt guatrı önlemek iç in iyotlu tuz önerir. (Bunu baş armak 100 yı l sürer.)
1831–18?	İ yot eksikliğ i kavramı önerilmiş tir.
1840'lar	Dr. Jean Velpeau ve diğ erleri, meme ve yumurtalı k hastalı ğ ı nda iyotla ilgili vaka ç alı ş maları yayı nlı yor.
1840'lar	Göğ üs ağ rı sı nı azaltmak iç in göğ üslerde topikal olarak kullanı lan iyot.
1851	Hyde Park'taki Crystal Palace'daki Büyük Sergi, on farmasötik tarafı ndan birç ok iyot bileş iğ ini sergiledi.

Machine Translated by Google

	firmalar.
1860'lar	İ ç Savaş savaş alanı efsanesi; iyot kantinleri taş ı ndı .
	İ yot, I. ve II. Dünya Savaş ları ile Vietnam savaş ı nda askerlerin ilk yardı m çantaları nı n yanı sı ra sahra hastanelerinin temel malzemesi olarak tutuldu. İ yot, gazlı bez ve çengelli iğ neler, savaş alanı ilacı olarak birçok enkarnasyondan sağ çı ktı .
1862	Bir savaş alanı antiseptiğ i olarak kullanı lan iyot tentürünün ilk kaydı . Kantinlerde taş ı nan büyük miktarlar.
1864	First British Pharmacopoeia 14 müstahzardan oluş an bir seçki yayı nlamaktadı r.
	İ yotun banyolarda, tabletlerde, damlalarda, topikal uygulamada, enjeksiyonda, iyonizasyonda ve elektroforezde, sabunlarda, merhemlerde, ş uruplarda, ş araplarda, tozlar, fitiller ve buhar olarak uygulandı ğ ı belgelenmiş tir.
1883	Yayı n: Yağ kistlerine enjekte edilen iyot baş arı yla tedavi eder.
1899	Merck Manual: İ yot en çok kullanı lan maddedir. tümörler.
1899	Prostat hastalı ğ ı ve hemoroid için üretilmiş iyot fitilleri.
1900	Göğ üs ve diğ er ağ rı lar için yaygı n olarak kullanı lan iyotlu merhemler.
1910	Mikropları n solunması nı önlemek için tasarlanmı ş iyot gömülü madalyonlar İ ngiliz Kı zı lhaçı tarafı ndan dağ ı tı lı r.
1913–1930	Mayo'dan EC Kendall, tiroidin yüzde 65 iyot olduğ unu gösteriyor.
1924	Michigan, ABD: Michigan'da yapı lan deneyler okul çocukları nı n iyot aldı kları nda daha az guatr geliş tirdiğ ini gösterdikten sonra David Marine tuzu iyotladı . ABD Ordusu, tuzun iyotlanması ndan sonra guatr insidansı düş tüğ ü için daha küçük boyunlu gömlekler sipariş ediyor.
1930'lar	Güney Carolina, iyot bakı mı ndan zengin toprağ ı nı keş feder; kendini beyan eder

Machine Translated by Google

Araba plakaları nda “İ yot Durumu”. Moonshiners, "Bir Galonda Guatr Değ il" sloganı nı ortaya atarak devlet ruhunu benimsiyor.

1948–1961 Jan Wolff ve Israel Chaikoff tarafı ndan sı çanlar üzerinde yayı nlanan ve iyotun tiroid iç in zararlı olduğ unu öne süren makaleler. Doğ rulanmamı ş olması na rağ men, bilgiler tı p öğ rencilerinin üç neslini etkiliyor.

1956 Uluslararası Endeks, iyot iç in 1700 onaylı farmasötik ve tescilli isim yayı nlamaktadı r.

1961 Francis C. Kelley, Kraliyet Tı p Derneğ i'ne hitap ederek, iyotun modası nı n geç mesine üzülüyor:

> Peki ya gelecek? Bugün iyotun itibarı nı n 100 yı l sonra nası l duracağ ı nı kim bilebilir? Geç miş teki olaylara dayanarak bir fikir yürütmeye kalkı ş mak iç in, yalnı zca araş tı rma, yeniden değ erlendirme, yeniden değ erlendirme, iyileş tirme sürecinin devam edeceğ ini ve 2061 yı lı nda, ç ağ daş lütuftan yararlanan bazı iyot değ erlerinin aç ı kç a geç ici görüneceğ ini söyleyebilirim. henüz bizden saklanan yeni erdemler kesinlikle kendini ilan etmiş olacak. Zamanı n henüz iç inde olmadı ğ ı sürprizleri paylaş ma iş ini ardı lları mı za güvenle bı rakabiliriz.
> mağ aza.

2000 F. Guy Abraham, MD, iyot eksikliğ i üzerine bir araş tı rma projesi baş latı r ve iyot araş tı rmaları nı n geç miş ini gözden geç irir.

2005 "Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağ layan Kurt mu?" yazan Guy E Abraham, MD, yayı nlandı .

2005 Jorge Flechas, MD, LA Kanserle Mücadele Kongresinde İ yot üzerine konuş uyor ve Dr. Abraham'ı n ç alı ş maları nı dağ ı tı yor.

2005 Eylül, Lynne Farrow, Dr. Flechas'ı n konuş ması ve Dr. Abraham'ı n kanser grupları na yazdı ğ ı yazı lar hakkı nda bilgi verir ve Göğ üs Kanseri Seç imleri İ yot Araş tı rma Projesi iç in araş tı rma yapmaya baş lar.

2006 Ocak, Zoe Alexander Yahoo Iodine Group'u kurdu.

Machine Translated by Google

2006	March, Zoe Iodine4Health.com'u kurdu iyot araş tı rması iç in bir havuz oluş turmak iç in web sitesi. Web sitesi IodineResearch.com olarak yeniden yapı landı rı ldı
2006	Ekim, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ve Chris E. Vulcanel, Curezone İ yot Forumu'nu kurdu.
2006-7	İ yot Soruları ve Cevapları , Curezone İ yot Forumu tarafı ndan bir araya getirilmiş ve küratörlüğ ünü yapmı ş tı r.
2006	Kası m, Dr. Brownstein, ACAM'da "İ yot: En Yanlı ş Anlaş ı lan Besin Maddesi"ni sunar.
2006	Brownstein, İ yot'u yayı mlar: Neden İ yota İ htiyacı nı z Var, Neden Onsuz Yaş ayamazsı nı z.
2007	Ş ubat, Birinci İ yot Konferansı (Scottsdale). Dr. Shevin'in BreastCancerChoices.org'da yayı nlanan Tuz Yükleme Protokolü.
2007	Meme Kanseri Seç imleri, İ yot Konferansı tarafı ndan önerilen İ yot Protokolü'nü yayı nlar.
2007	Ekim, İ kinci İ yot Konferansı (San Diego).
2007	Meme Kanseri Seç imleri, meme kanseri hastaları nda idrar iyot düzeylerini ölç en İ yot Araş tı rma Projesi oluş turur.
2007	Ek ç evrimiç i gruplar ve web siteleri iyot eksikliğ ini keş fetmeye baş lar.
2007–Sunmak	İ yot radyoda, televizyonda, videolarda ve ek konferanslarda tartı ş ı ldı .
2012	www.IodineResearch.com İ yot Hareketi iç in Kaynak Ağ ı olarak kuruldu. Misyon: İ yot Hareketi'nin mirası nı belgeleyen araş tı rma materyallerini ve emsal değ erlendirme ç alı ş maları nı derlemek. Web sitesi, Zoe Alexander'ı n eski web sitesi Iodine4Health.com'un ç alı ş maları nı geliş tirmek iç in kurulmuş tur .

Machine Translated by Google

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Virginia ile tanı ş ı n: Yı llarca süren sefaletin yavaş yavaş iyileş mesine iliş kin aç ı klaması nı okuyun.

Geç en yı lı n sonundan beri İ yot Forumunu okuyorum. Burada bulduğ um bilgiler bana ç ok yardı mcı oldu! İ nsanları n iyot almaya nası l tepki verdiklerini ve detoksla nası l baş a ç ı ktı kları nı okuyarak ç ok ş ey öğ rendim. Hepinize ç ok teş ekkür ederim! İ ş te benim hikayem.

24 yaş ı mdan beri hipotiroidim. Gerç ekten yavaş baş ladı : ilk baş ta sadece yorgunluk. Beş yı l kadar sonra duygusal olarak dengesiz olmaya baş ladı m. Paranoyak, korkmuş , korkmuş ve mutsuzdum. Bir arkadaş ı m bana ş öyle dedi: "Sen her zaman yorgunsun." Ve ben. Yine de, herhangi bir sağ lı klı insanı n olması gerekenden ne kadar yorgun olduğ umu gerç ekten fark etmemiş tim. Düş üş ç ok kademeli oldu.

Daha da kötüye gittim ... Çok acı ç ekiyordum. Her ş ey acı tı yor. Eklemlerim, kasları m, iç im, her ş eyim. Ve ben her zaman ç ok yorgundum. Hiç bir ş ey yapmak istemedim. Doğ um günlerine gitme, yürüyüş yok, hiç bir ş ey yok.

Belirtiler:

Alerjiler (saman nezlesi, akar alerjisi, parfümü tolere edememe, ş üphelenilen haş imato); kötü kandida enfeksiyonu (vajina, bağ ı rsak ve ağ ı z); adet sancı ları (rahim, sı rtı n tamamı na yayı lan bel ve omuzlar ve boyun); dı ş kaş lar gitti; güneş te kolay yanar, özellikle gruplar halinde iş itme kötüdür; kulak ç ı nlaması ; kötü hafı za (kı sa ve uzun vadeli): Tavayı ocakta bı rakı p gidip baş ka bir ş ey yapamam: yanı yor; göz kapağ ı nda titreme; yavaş düş ünme: Bir sohbeti/filmi/ kitabı takip edemedim; konsantre olamaz; ayakları n alt tarafı ağ rı yor; tüm eklemler yanı yormuş gibi hisseder; bağ ı rsak ağ rı sı (bası ldı ğ ı nda daha da kötü); en ufak fiziksel egzersiz veya ev iş i, hı zlı kalp atı ş ı , aş ı rı terleme, kı rmı zı yüz, kas ağ rı sı ve iltihaplı tendonlarla sonuç lanı r; elin arkası nda ganglion; sol dizde ağ rı (yanma hissi dı ş ı nda); düzenli olarak (ayda bir kez) iltihaplı burun ve boğ az bademcikleri ve akciğ erleri; kilo alı mı (en ağ ı rı m 95 kiloydu); karbonhidratları tolere edemez (tam tahı l, fasulye bile değ il); nefessiz

Machine Translated by Google

merdivenlerde üç adım attıktan sonra; alt dudakta uçuk (çene kemiğime ulaşacak kadar büyük); depresyon. Bu süre zarfında birkaç kez doktora gittim. Bana daha yavaş almamı söyledi.

34 yaşında 95 kiloydum, her zaman yorgundum, şişkindim, sürekli acı çekiyordum, hiçbir karbonhidratı tolere edemiyordum (o zamana kadar Atkins kullanıyordum çünkü karbonhidratlar kalbimi hızlandırıyor ve beni ölecekmiş gibi hissediyorum), doğru düşünemiyordum, mantıksızdım ve kafamda kara bulutlar vardı (depresyon böyle hissettiriyordu).

Yine bir doktora gittim (yeni taşınmıştım, bu sefer farklıydı). Yine sakin olmamı söyledi. Şimdi yaptığımdan daha kolay alırsam, hemen gidip tabutumun içine uzansam iyi olur dedim. Hayal kırıklığından ağlamaya başladım (bunu ilk yaptığımda; hiç ağlamadım).
Muhtemelen benden kurtulmak için kan testi yaptırmama "izin verdi". Sonuçlar geldiğinde hipotiroid olduğum belli oldu. Bir şey buldukları için çok rahatlamıştım (çok az şey biliyordum).

34 yaşında tiroid hormonu verildi, sadece T4. Bu doktor tiroid hastalıkları hakkında çok az şey biliyordu ve bana hemen yüksek doz verdi. Bundan dolayı kendimi son derece hasta hissettim: Bir mil yürüyemedim. Herhangi bir çaba beni nefessiz bırakır ve aşırı acı çeker. O noktada artık çalışamazdım. O zamanlar patronum çok anlayışlıydı (o zamana kadar çok sık hastalanmamıştım, işten çıkar çıkmaz hemen yatıyordum). Tam bir yıl çalışamadım. Kanepede ya da yatakta uzandım ve kendimi mutsuz hissettim.

Bir yıl sonra kendimi T4'e başlamadan önceki kadar kötü hissettim. Tekrar çalışmaya başladım. Yine de eve gelir gelmez yatmam gerekiyordu. Hypo-T hakkında çok şey okudum ve kurutulmuş tiroid ilaçlarını denemek istediğime karar verdim. Doktorum bu tür ilaçların çok güvenilmez olduğunu söyledi. Bu yüzden onun yerine (T4'ün yanında) T3'ü almama izin verilmesini istedim. Bunun da saçmalık olduğunu düşündü. Ama bu sefer kararlıydım ve bir uzmana gönderilmemi istedim (Hollanda'da bir sevkiniz olması gerekiyor). Hangi doktora gitmek istediğimi araştırmıştım ve o da rahatlamıştı. Uzman, T3'ün de saçma olduğunu düşündü ama yine de bana verdi.

T3 bana düşünme kapasitemi geri verdi. Ayrıca daha az üşümemi sağladı. T3'ü ilk aldığımda ayak parmakları ma, parmakları ma ve başıma bir tür elektrik darbesi vurdu. Çok yardımcı oldu. Diğer belirtiler yine de kaldı ...

Yıllar boyunca T4'ümü 100 mcg'den 137 mcg'ye çıkarmak zorunda kaldım. TSH'm artık ölçülebilir değildi. Doktor hiper olduğumu söyledi. karşıçıktım ve dedim ki

Machine Translated by Google

Ben hipo idim. Hâlâ klasik hipo belirtilerine (soğuk, ...) sahiptim ve hiper belirtilerim yoktu.

Semptom listem hala aynıydı ve giderek daha da kötüleşiyordum. Her ay hasta olurdum. Her zaman burun bademciklerimden başlar, sonra boğaz bademciklerim ve sonra ciğerlerimle. Ayda sadece bir hafta ondan kurtulacaktım. Beni yordu. Ayrıca yorgunluk, eklemlerimde ağrı, beynimde sis (T3'ten sonra daha iyi ama düzelmedi. 20:00'de yatakta olmam ve hastalanmamak için 06:30'a kadar uyumam gerekiyordu) az enerji

Kendi başıma yapabileceğim bir şey bulmayı umarak her zaman hypo-T hakkında çok şey okumaya devam ettim. Ve dürüst olmak gerekirse: T4'ümü düşürmemi sağlamaya çalışan doktorumun elinden kurtulmak için.

Birisi cıvanın bir sorun olabileceğini öne sürdüğünde cıva zehirlenmesi geçirdiğimi keşfettim. Bunun için selenyum almaya başladım. Selenyum daha mutlu hissetmemi ve daha net düşünmemi sağladı. Cıva zehirlenmesi hakkında okumak beni iyota yöneltti. Yosun almaya başladım ama benim için pek bir şey yapmadı. Sonra Ekim 2011'de Curezone'u buldum.

Kasım 2011'de Lugol's Iodine'e başladım. Günde iki kez 50 mg aldım. Hiper oldum ve buna göre T4 dozumu düşürdüm. Yine de etki geçiciydi ve tekrar orijinal doza çıktım (137 mcg'ye geri döndüm). Bu tam bir hayal kırıklığıydı! Sonra Dr. Brownstein'ın tiroidde önemli bir gelişme görmenin üçyılı bulabileceğini söylediği kitabını okudum. Bu yüzden sabırlı olmalıydım (ki değilim)). Ayrıca kilo almaya başladım.

Candida'm Lugol'lardan gerçekten nefret ediyordu (ve bu yüzden onu seviyordum). Ayrıca tamamlayıcı takviyeleri de aldım.

Curezone hakkında çok şey okuduktan sonra, SKII alarak iyotumu artırmaya karar verdim. Şimdi 100 mg Lugol ve 50 mg SKII aldım. Yine hiper oldum, T4'ümü düşürdüm. Bu sefer geri yüklememe gerek yoktu! Şimdi 125 mcg/gün T4 kullanıyordum. Ayrıca hala T3'ümü alıyorum. Bunu düşürmüyorum, bir günün devre arası varken, T4'ün devre arası bir hafta var.

28 Şubat 2012: Şu anda günlük 150 mg Lugol's ve 300 mg SKII kullanıyorum. Vücuduma çok şey oluyor: Ellerimdeki lekeler

kayboluyor. Alerjilerim gitti. Sol dizimdeki ağrı eskisinin yarısı kadar. Kilo vermek, ama bundan daha fazlası: vücudum farklı görünmeye başlıyor. Yüz artık şişik değil. Kas gücüm geri geliyor. çok daha mutluyum! Kafam harika bir şekilde net. Artık ayakları mağrımıyor. Kalp atışhızı düştü (ne zaman

Machine Translated by Google

Tabii ki hiperim). Şimdi ziyarete gitmeyi seviyorum. Çok daha fazla enerjim var ve yorulduğumda sadece 15 dakika oturuyorum ve sonra tekrar gitmeye hazırım. Hipo-T olduğunda, dinlenme herhangi bir fark yaratmadı. Eklemler artık yanmıyor. Tonsillit çok daha iyidir, ancak çözülmemiştir. Geçen hafta kocamla bir tepeye çıktım ve nefesim kesilmeden ya da kalbim çarpmadan ona ayak uydurabildim!

Kalan belirtiler:

Adet sancıları (B12 eksikliği olabileceğini buradan okuyun. Az önce Dr. Brownstein'ın B 12 kitabını sipariş ettim). Sırtımın alt kısmında ve omuzlarımda korkunç ağrılar çekiyorum. Bu ağrılar kanama durduktan sonra yaklaşık bir hafta kadar devam eder. Bende de hala aralıklı kanamalar oluyor. Kandida'mın neredeyse kontrol altında olduğunu düşünüyorum. Hala bazen hızlı kalp atışları alıyorum ve hala karbonhidratlara tahammül edemiyorum. Kısa süreli hafıza hala kötü. Bağırsak hala acıyor. Sık sık ishal.

Yani, çoğu daha iyi, ama henüz orada değilim. Ama sonra, 15 yıldan fazla bir süredir hastayım ve sadece dört aydır iyot alıyorum! İyileşme inanılmaz!

Machine Translated by Google

On Altı ncı Bölüm

İ yotu İ lacı mdan Kim Çaldı ?

Bilgeliğ in baş langı cı şüphe duymakta bulunur; şüphe ederek soruya geliriz, arayarak gerçeğ e ulaş abiliriz.

—Pierre Abelard, Fransı z filozof

A İ kinci Dünya Savaş ı 'ndan sonra penisilin ve sülfa ilaçları nı n icadı baş ladı . enfeksiyonlar iç in iyotu değ iş tirin. Ancak antibiyotiklerin icadı , yüzyı ldı r bulaş ı cı olmayan iyot kullanı mı nı n, sanki tüm eski kitaplar ve makaleler gömülmüş gibi neden yavaş yavaş gözden düş tüğ ünü aç ı klamı yor. Rahmetli kayı nvalidemin Iodex Merhem kavanozu artı k Walgreens'te yoktu. Doktorlar iyotu yalnı zca cerrahi bir antiseptik veya radyoaktif kontrast boyaları n bir bileş eni olarak tanı maya baş ladı lar. Benim neslimdeki doktor olmayanları n ç oğ u, iyotu yalnı zca ecza dolabı ndaki bir kafatası ve ç apraz kemiklerle süslenmiş küç ük kahverengi ş iş e olarak hatı rlı yor.

Tı ptaki iyot bilgisinin zenginliğ i nereden geldi?
kitaplar ve monografiler gider mi? Neden kayboldu?

Unutmayı n, prostatitten guatr ve alerjiye kadar ç ok geniş bir hastalı k listesinden bahsediyoruz. İ yot, sonrası nda aniden ç alı ş mayı bı rakamadı .

Machine Translated by Google

yüzyıl. İyot bilgisinin kaybolması na başka bazı güçler katkı da bulunmuş olmalı dır. İyot düzinelerce tıbbi durum için kullanı lmaktan zehir olarak kabul edilmeye nası l geçebilir? Bu nası l olabilir? Dünyayı iyota karşı çeviren neydi?

İyotu kim çaldı? 2005 yı lı nda Guy Abraham, MD, bu soruyu yanı tlayan bir makale yazdı. Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağlayan Wolff, 1948'de yayı nlanan ve doktorları iyotun tehlikeli olduğuna ve iyot alanları n tiroidlerinin çalışması nı durduracağı na ikna eden etkili bir makale belirledi.

Abraham, yazarları n önerilen günlük miktarı n (RDA) 20 katı nda iyotun farelerde guatra neden olduğunu iddia ederek hata yaptı kları na dikkat çekiyor. Aslı nda, farelerin tiroid hormonu seviyesini kontrol etme zahmetine bile girmemiş lerdi ve tiroid büyümesi veya hastalı k belirtisi bildirmediler.

Wolff-Chaikoff Varsayı mı

Bu hatalı sonuç, 1969'da başka bir makale bulguları insanlara tahmin ettiğinde Wolff tarafı ndan tekrarlandı. Bu arada yazarlardan biri olan Dr. Wolff, UC Berkeley'den Ulusal Sağlı k Enstitüleri'ne taşı narak çalışmanı n önemini şişirdi. Wolff Chaikoff'un vardığı sonuçları n etkisi o kadar geniş ti ki, korku tellallığı yapan olay "Wolff-Chaikoff Etkisi" olarak adlandı rı larak fenomen kurumsallaş tı rı ldı. Tıp ders kitapları bu hatayı devam ettirdi ve en az üç kuşak hekime öğretti.

Hiç kimse çalışmayı doğrulamadı veya tekrarlamadı, bu nedenle iyot takviyesinden kaçı nma uyarı sı tıbbi uygulamaya dahil edildi.

İnsan iyot araş tı rması üzerine bir moratoryum ortaya çı ktı. Ders kitapları ndan Wikipedia'ya kadar kaynaklarda efsanevi Wolff-Chaikoff Etkisi hakkı nda okudum. Ama kimsenin Wolff-Chaikoff'u iyotun onları çok hasta edeceğine dair bir kı yamet kehaneti olarak kullandığı nı hiç duymadı m.

Sonra bir Mart sabahı saat 8'de telefonum çaldı. Connecticut'lı bir doktor, İyot Araş tı rmamı zda bulunan bir hastanı n

Machine Translated by Google

Proje veri tabanı ofisinde oturuyordu. TSH'si (tiroid uyarı cı hormon) laboratuvar aralı ğ ı nı n dı ş ı ndaydı ve iyot almaktan çaresizce hipotiroid hale gelmesinden korktu. O paylaş tı :

> Barbara her zaman onun için neyin iş e yaradı ğ ı na dair sezgisel bir sezgiye sahip olmuş tur, bu yüzden iyodu kesmeden önce seni arı yorum.

Hipotiroid olduğ una dair baş ka belirtileri olup olmadı ğ ı nı sordum ve o, "Hayı r, hiç bu kadar iyi görünmedi veya kendini daha iyi hissetmedi" dedi.

Yanı tlarken, Dr. Jorge Flechas tarafı ndan yazı lan ve iyot takviyesi sı rası nda TSH düzeylerinin neden anormal görünebileceğ i, ancak bu anormalliklerin hipotiroidizmi yansı tması pek olası olmadı ğ ı üzerine yazdı ğ ı bir makaleyi baş ka kelimelerle ifade ettim.

"Bayan Farrow, iyotun tiroidi kapatması temel bir fizyoloji yasası dı r."

Sözlerin kulakları ma yerleş mesine izin verdim çünkü feci Wolff-Chaikoff Etkisi mirası nı n bu kadar açı k bir ş ekilde ifade edildiğ ini hiç duymamı ş tı m.

Onu Dr. Abraham'ı n Wolff-Chaikoff hakkı ndaki makalesine yönlendirdim ve kendisine Dr. Flechas'ı n TSH seviyelerini açı klayan makalesini fakslayacağ ı mı söyledim. Sonradan düş ündüm, "Düş üncelerinizi bana bildirmek için lütfen bana e-posta gönderir misiniz?" O kabul etti. Bir ay sonra bana Wolff-Chaikoff, TSH seviyeleri ve Dr.

Abraham'ı n çevrimiçi İ yot Projesi kitaplı ğ ı .

Bir doktordan bilgi almak için doktor olmayan birini arayacak kadar iyi niyetli tüyler ürpertici açı klamayı duymak beni etkiledi. Wolff-Chaikoff'un feci mirası artı k bir tı p kütüphanesine gömülmüyordu. Connecticut'ta ve muhtemelen baş ka her yerde canlı ve iyiydi. "İ yotun tiroid bezini kapattı ğ ı " fikri, hâ lâ "fizyolojinin temel yasası " olarak uygulanı yordu ve hâ lâ aktif olarak uygulanı yordu.

Yanlı ş olduğ u ortaya çı kması dı ş ı nda - ne temel ne de bir yasa. UC Berkeley ve Ulusal Sağ lı k Enstitüleri'nden referanslara sahip bir etki liderinden sadece bir varsayı m. "Ne yaptı kları nı bilmeliler" zihniyeti galip geldi ve kı sa süre sonra insanlar üzerinde daha fazla iyot araş tı rması na bir moratoryum geldi. Kulağ a çı lgı nca mı geliyor? Evet, ama çok doğ ru!

Machine Translated by Google

İyot, doğrulanmamış iki bilimsel makale tarafından onlarca yıldır ihtiyaç sahibi hastalardan çalınabiliyorsa, hasta bakımını belirlemek için doğrulanmamış araştırmalara izin veren bir tıbbi sistemi suçlamalıyız.

Evet, bu bir suçlama. Bu fiyasko nasıl olabilir? Kimse dikkat etmiyor mu? Tıbbi uygulamalardan iyot çalınması nedeniyle kaç kişi zarar gördü? Ben? Sen? Bizim çocuklar?

En önemli bilimsel devrimlerin tümü, tek ortak özellikleri olarak, insan kibirinin bir kaideden indirilmesini içerir.

Evren.

—Stephen Jay Gould

İbrahim Mücadelesi Yaratıyor Devrim

UCLA Tıp Fakültesi'nde eski bir Kadın Hastalıkları, Jinekoloji ve Endokrinoloji Profesörü olan Dr. Abraham, bulguları nı kendisine saklamadı. İyot eksikliği hakkında daha fazla yayın yapmaya devam etti ve klinik uygulamada iki olağanüstü doktorun, Kuzey Karolina'dan Jorge Flechas, MD ve Michigan'dan David Brownstein, MD'nin ortaklığına kaydoldu.
2005'ten bu yana, tutkulu ve kararlı üç doktor, iyot hakkındaki mevcut varsayımlarda bir devrim yaratan bir çalışma grubu üretti.
Neden? Çünkü çalışmaları bir uzman tarafından denenmiş ve doğru olarak test edilmiştir. son yedi yılda tahmin edilemeyecek sayıda hasta ve doktor.
Bu bilgi 20 yıl önce ortaya çıkmış olsaydı, iyot düşüncesinde devrim gerçekleşmezdi. 20 yıl önce internet yoktu. Sofistike hastadan hastaya ağ yok. Doktorlar arasında hızlı iletişim yok.

İyot Doktorları nın iyot takviyesinin yararları hakkındaki iddiaları, tıp konferanslarında sessizce tartışılan bir konu olarak kalabilirdi.
En iyi durumda, iyot düşünen küçük bir doktor grubu tarafından en popüler yararları için kullanılmış olabilir veya iz bırakmadan solmuş olabilir. Ortaya çıkan hasta sonucu yüksek kalitede olabilir ancak aşağıdakilerle sınırlı olabilir:

Machine Translated by Google

Birkaç iyot okuryazarı doktor; ve Bu
doktorları n iyot dozlaması nda eleş tiriye aç ı k olmaları ve bu nedenle konservatif
davranmaları . İ yotun gerç ek faydaları yirmi yı l daha azalabilirdi.

Ancak iyot doktorları tı p camiası na gittiler ve konferanslarda iyot
eksikliğ i hakkı nda konuş tular. Göğ üs hastalı ğ ı ndan insülin azalması na
ve depresyona kadar her vakayı sı raladı lar. Bu etkinliklere katı lan
sabı rlı aktivistler, ç evrimiç i toplulukları na rapor verdiler. Araş tı rmaları na
yardı mcı olmaları iç in akranları nı görevlendirdiler. Abraham'ı n tüm
makalelerini okudular ve alı ntı ları nı kontrol ettiler. Dr. Flechas'ı n radyo
röportajları nı dinlediler. Brownstein'ı n kitabı nı okudular. Meme Kanseri
Seç imleri gibi topluluklar, iyotun tarihsel faydaları nı n yanı sı ra iyot bazlı
tı bbı n gizemli politikası nı araş tı rarak bilgileri araş tı rmaya koyuldu.
Bu topluluklar iyot kullanı mı nı n geç erliliğ ini belirlemek iç in yola
ç ı ktı : Güvenli miydi? Olsaydı , hangi hastalı k ve durumlardan fayda görebilirdi?
Yoksa güvensiz miydi? Burnumuzun dibinde yaygı n bir fayda sağ layabilecek, kolayca
bulunabilen bir ek var mı ydı ? Gerç ekler neydi?
Kurgu neydi?

İ yot Devrimi, orijinal düş ünür ve Dr.

İ brahim doğ ru.

Çevrimiç i katı lı mcı lar ç oğ unlukla isimsiz olduğ undan, proiyot
bilgilerine yönelik itirazlar hı zla geldi ve gerç eklere ulaş mak iç in rekabeti teş vik etti.
2006 yı lı na gelindiğ inde, ilk ç evrimiç i gruplar, yalnı zca iyotu
araş tı rmak amacı yla ortaya ç ı ktı . Eski bir psikoloji profesörü olan Zoe,
daha sonra Stephanie Buist, ND tarafı ndan devralı nan Yahoo Iodine Group'u kurdu.
Steve Wilson, Laura Olsson ve Chris E. Vulcanel tarafı ndan oluş turulan Curezone
İ yot Forumu neredeyse aynı anda baş ladı . İ yi sonuç lar ve heyecan
büyüdükç e üyelikleri alev aldı . Tahmin edilebileceğ i gibi, birkaç İ nternet
uzmanı , Wolff-Chaikoff Etkisine dair efsanevi ve yaygı n olarak benimsenen/
uygulanan inanç nedeniyle tüm iyot alanları n altı ay iç inde öleceğ ini tahmin
etti.

Machine Translated by Google

Ancak iyot yanlı sı katı lı mcı lar deney yapmaya, birbirlerini desteklemeye ve referanslar toplamaya devam ettiler. Bazı iyot yanlı sı düş ünce liderlerinin tı p veya bilim geç miş i vardı , bu nedenle iyot tı p literatüründeki kanı tları değ erlendirdiler. Laura Olsson, iyot kullanı mı konusunda yorulmak bilmez bir tarihç i-antropolog oldu. Blogu, araş tı rması olmadan tarihte kaybolacak ç ok değ erli bilgileri kaydediyor. Bakı nı z: http://iodinehistory.blogspot.com. Yeni bilgiler hı zla paylaş ı lı p yeniden kontrol edildikç e heyecan arttı . Aç ı kç ası , Wolff-Chaikoff bu hastadan sabı rlı İ nternet araş tı rmacı ları nı asla aş amazdı .

Hepimizin birbirimizden öğ rendiğ i gibi, ç eş itli ç evrimiç i forumlar ve web yöneticileri arası nda dayanı ş ma ve saygı arttı . Klinik uygulamadaki doktorlar, hastaları n bilgi alı ş veriş inden öğ renmeye baş ladı . Göğ üs Kanseri Seç imleri, bilgilendirilmiş İ yot Uygulayı cı ları nı n ç oğ unu takip etti ve iletiş im bilgilerini uluslararası bir İ yot Okuryazar Uygulayı cı lar Rehberinde derledi.

İ yot Devrimi: İ yot Hareket İ yotu Geri Çalı yor belirsizlik

> Kiş isel veya tarihsel rastlantı lardan oluş an görünüş te keyfi bir unsur, her zaman belirli bir bilimsel topluluk tarafı ndan belirli bir zamanda benimsenen inanç ları n biç imlendirici bir bileş enidir.”
>
> —TS Kuhn, Bilimsel Devrimlerin Yapı sı

1980'de, daha fazla hastanı n statükoyu takip etme olası lı ğ ı daha yüksekti ç ünkü tı bbi bilgiler sertifikalı pratisyenlerin tekelindeydi ve tı bbi bilgilere eriş im sı nı rlı ydı . 2005 yı lı na gelindiğ inde, İ nternet, Pubmed.com'daki referanslardan baş layarak ç eş itli kaynaklar aracı lı ğ ı yla tı bbi bilgi üzerindeki tekeli devirdi . Ulusal Tı p Kütüphanesi'nin herkese aç ı k hale gelen ç evrimiç i veritabanı .

Birkaç yı l iç inde Google, dünyanı n dört bir yanı ndaki kütüphanelerden taranan eski tı p kitapları nı dijitalleş tirerek araş tı rma iç in bir ödül yarattı . Eski gazete ve dergiler artı k aranabilirdi. Bu tür kaynaklar körüklendi

Machine Translated by Google

hastadan hastaya gruplar tarafı ndan yapı lan beyin fı rtı nası ve tı p hakkı nda bildiklerimizi dönüş türdü.

İ nternet öncesi, kabul görmüş bir tı bbi fikri tersine çevirmek 20 veya 30 yı l almı ş olabilir. Artı k İ nternet, bilgili bir hastadan hastaya iletiş im ağ ı nı n tı bbi düş üncede çok çok daha hı zlı bir devrim yaratabileceğ ini gösterdi.

1980'de, ezici sayı da hasta-aktivist, gerçekleri kontrol etmek ve deney yapmak için yoktu. Rakamlar yalnı zca kanı t toplamayı sağ lamakla kalmadı , iyot kullanı cı ları nı n sayı sı da yüksek sesle, inandı rı cı bir ş ekilde arttı ve mesajı yayma kabiliyetine sahip oldu.

İ yot Hareketi ilk kez www.breastcancerchoices.org'da ilgi gördüğ ünde , Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş u üyelerimizden biri olan Karen, "İ yot bu kadar iyiyse, Yaş amı Uzatma Vakfı neden satmı yor?" diye sordu. "An meselesi" diye cevap verdiğ imi hatı rlı yorum.

Ve tabii ki bu öngörü doğ ru çı ktı . Lugol's ve Iodoral, müş teri talebi doğ rultusunda artı k her yerde bulunuyor.

İ yot Devrimi: Çimen Kökler İ yodu Geri Çalar

Dr. Abraham'ı n iyot hakkı ndaki yaygı n mitlere meydan okuması nı devrim niteliğ inde olarak tanı mladı ğ ı mı zda, bu sadece yutturmaca mı ?

Bilimsel Devrimlerin Yapı sı 'nı n yazarı TS Kuhn'a göre, "devrim" kelimesi, düş üncedeki bir kayma nedeniyle güçte bir kaymayı ifade eder. Farklı düş ünmek, yerleş ik varsayı mları zı t bir bakı ş açı sı na kaydı rmak anlamı na gelir. Zı t bir bakı ş açı sı , zı t eylemlere dönüş ür.

İ yotun tiroid bezini kapatabileceğ i ş eklindeki sözde temel fizyoloji yasası na meydan okundu, yı kı ldı ve hatta tersine çevrildi.

Machine Translated by Google

Dr. Abraham, Wolff-Chaikoff Etkisi çalışmaları na bakan ve ders kitapları nda yer alan aynı fenomeni veya muhakemeyi gözlemlemeyen orijinal düşünürdü. İyotun tarihine baktı ve Wolff-Chaikoff karakterizasyonunu tıp tarihinde kısa bir süre sonra ortaya çıkan yanılgı olarak gördü. Kuhn'un dediği gibi, tarih genellikle doktorlar tarafından ciddiye alınmaz. Geçmişe değil bugüne inanırlar.
Doktorlar genellikle bilgiyi gelişen değil, gelişen olarak görürler.

Kontrolden çıkmış kötü bir fikrin gücü, biri onu sorgulayana kadar nesiller boyu durdurulamaz olabilir ve olan da buydu; çünkü Dr. Abraham kötü fikri keşfetmekle kalmadı, onun maskesini düşürmeye koyuldu. Kaç ak kötü fikri durdurdu. Kanada'da İyot ve Göğüs Kanseri kitabını yazan Dr. David Derry ve muayenehanesinde potasyum iyodür kullanan Dr. Jonathan Wright gibi doktorlar Abraham'ın misyonunu desteklediler. İyot yanlısıydılar, ancak Dr. Abraham'ın sahip olduğu gibi Wolff-Chaikoff düşüncesinin otoritesine sistematik olarak meydan okumaya karar vermediler.

Wolff'un Tarihsel Önemi

Chaikoff Tersine Çevirme

İyot Hareketi, sadece Dr.
İbrahim iyot hakkında düşünmede bir değişiklik yarattı, ama çünkü düşünmede bir tersine çevirme yarattı. İyot, bir zehirden yaşamı değiştiren faydaları olan hayati bir besine yeniden tanımlandı. Ecza dolabının arkasında üzerinde kafatası ve çapraz kemikler bulunan tozlu bir şişeden, sağlıklı gıda mağazalarının raflarda tutamadığı ekgıdaya kadar.

İyot Hareketi, Dr. Abraham'ın araştırmasını uyguladı ve 15.000 yıllık bir iyot ilacının zengin tarihini canlandırmanın yeni yollarını buldu. İyot bilgisini geri çaldık. İyot Hareketi'ndeki on binlerce insan, Wolff-Chaikoff'un yürüyen çürütücüsüdür.

TS, "Tarihçiler geçmişi yeniden ele geçirmeli ve bugünü çalışmalıdır" diye yazıyor. Kuhn. Ancak tıpta tersine mühendislikle alay ediliyor. Önerme, bir fikir yeniyse, doğru olması gerektiğini konusunda ısrar ediyor. Abraham, 150 yıllık iyot kullanımının güvenli olduğunu belgelediğinde, raporu tıp endüstrisinin yeni olan her şeyin daha iyi olması gerektiğişeklindeki hükmüne meydan okudu. İyotun uzun tarihi, İyot Hareketi aktivistlerine ivme kazandırdı.

Machine Translated by Google

Tarih ne kadar çok günışığına çıkarılırsa, iyodin gerekçesi o kadar ikna ediciydi.

Bugüne kadar, ne zaman iyot hakkında konuşsam, izleyiciler bana en unutulmaz bilginin iyotun tarihsel kullanımı olduğunu söylüyor. Elimde tuttuğum İç Savaş iyot matarasını ve İngiliz Kızılhaçı tarafından Grip salgınları sırasında kullanılan gösterdiğim iyot madalyonu hatırlıyorlar. Van Gogh'un kardeşine iyotun frengisine nasıl yardımcı olduğu hakkında yazdığını hatırlıyorlar. Kadının kız kardeşine iyotun göğüs ağrısına nasıl iyi geldiğine dair yazdığı yüz kırk yaşındaki sararmış mektubu hatırlıyorlar.

Wolff-Chaikoff, iyotu yararlı ve hatta mucizevi olarak destekleyen ciltler dolusu kitap üreten bir asırlık kanıtın tamamen aksine bir İyot Yasaklama Hareketi yarattı.

Wolff-Chaikoff bu çelişki karşısında fizyoloji yasalarında nasıl böyle bir değişiklik yaratabildi? Wolff-Chaikoff'un vardığı sonuçlar tıbbın yasası haline geldiği için kaç kadın ve erkek acı çekti, hatta öldü? Gerçeğin açığa çıktığını şimdi umursamalı mıyız?

Cevap, empatik bir "Yapmalıyız!"

Bunun nasıl olduğunu önemsemeliyiz çünkü bu tür yanlış fikirler, riskin yüksek olduğu diğer tedavi rejimlerine hakim olabilir.
Wolff-Chaikoff Etkisi düşüncesi elli yıl sürdü ve sona ermek üzere, ancak muhtemelen son başı boş kişinin kanıtları ve klinik raporları gözden geçirmesine birkaç yıl kaldı.

Tarih, Wolff-Chaikoff Etkisinin Wolff-Chaikoff Aralığına dönüştürüldüğünü gösterecek, bu, kusurlu bir teorinin akran titizliği eksikliği nedeniyle tıbbi uygulama ve araştırmalara girdiği bir dönem. Açıklanamayan sayılara zarar veren akran özen eksikliği.

Düşünceler

Tıp ders kitaplarında tamamen kabul edilmiş ve tamamen yanlış olan başka hangi kusurlu düşünce var? Düşünceyi değiştirmek ne kadar sürer? DSÖ

Machine Translated by Google

ders kitapları na meydan okuyacak ve alaylara dayanacak kadar cesur mu? Düş üncedeki değ iş iklikler eş ittir eylemdeki değ iş iklikler eş ittir iliş kilerdeki değ iş iklikler eş ittir güç iliş kilerindeki kaymalar. Wolff-Chaikoff düş üncesinin çürütülmesi, diğ er otoriter kavramları n meydan okuması na bir geçit olayı sağ layabilir. Yani, tı bbi konsensüs bunu yanlı ş anladı ysa, baş ka neyi yanlı ş anladı lar? Bundan kaç kiş i zarar gördü veya öldü?

Wolff-Chaikoff Aralı ğ ı nı n düş üş ü, kanun olarak kabul edilenlere değ il, kendi gözlemlerine ve muhakemelerine inanma cesaretine sahip olanlar iç in harika bir öğ renme deneyimi sağ lı yor.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Don ile tanı ş ı n: Fibromiyalji sonuç ları Lugol'ün testislere uygulanması na yol aç ar.

Fibromiyalji ağ rı sı nedeniyle birkaç yı ldı r ağ ı zdan iyot alı yorum. Tuzlu su almaya dirençli olduğ um iç in 50 mg'a ç ı kmam biraz zaman alsa da gerç ekten iş e yaradı . Sonra, deniz tuzunu jelatin kapsüllere koyarsanı z, aslı nda tuzlu su iç meniz gerekmediğ ini buldum.

Sonra yakı n zamanda Lugol'ün solüsyonunun doğ rudan testislere uygulandı ğ ı nı duydum, bu yüzden bir deneyeyim dedim. Laura's Organics iyotlu merhemle karı ş tı rı lmı ş her seferinde bir damla denedim. Sadece 15 damlaya ç ı ktı ğ ı mda cinsel organı mda tuhaf bir ş ey hissettim. Organları m uyanmı ş gibiydi. Umarı m araş tı rmacı lar bunu araş tı rı r. Kadı nlar, kadı n sorunları iç in iyotun faydaları nı duyurdular, ancak erkekler geri adı m attı . Keş ke daha fazla erkek bunu deneyip sonuç ları nı bildirse.

Joan ile tanı ş ı n: Pomphlyx egzama giderir.

Machine Translated by Google

Göğüs kanserinin nüksetmesini önlemek için iyot alıyorum. İlk başta iyot aldığımda çoğunu unuttuğum birçok gözlemim oldu.

Bununla birlikte, teşhis ettiğim bir şikayet, İngiltere'de pomplyx olarak bilinen bir tür egzamadır. Çoğu gün en az 2 damla Lugol's Iodine almazsam parmakları mda ve ayakları mda egzama oluşmaya başlıyor. İyota devam ettiğimde her zaman gider. Son zamanlarda yüksek doz MSM'ye başladım (deneysel baskınları mdan biri!) ve egzama oldukça agresif bir şekilde geri geldi. İyotumu artırdım ve dengeyi sağladım ve uzaklaştırdım
gitmiş .

Yeğenim de artık iyotla egzaması nı kontrol altına alıyor.

Melinda ile tanışın: Sinüs ve alerji sorunları para tasarrufu sağlayan alternatifle çözülüyor.

Bana tiroid kanseri teşhisi konulduktan sonra Stephanie B bahsettiğinde 50 mg Iodoral'a başladım. Kullanımım, mali durumuma bağlı olarak dağınıktı . Göğüs kanserinden sonra 200 mg'a çıkardım.

Sonsuza dek sinüs sorunları yaşadım, genellikle ilkbaharda bir veya iki sinüs enfeksiyonu ve yine sonbaharda. Birçok alerjim var. Normalde bunun gibi erken bir sezon beni çok üzerdi ama bu seneyi atlattım. Finansman nedeniyle şimdi 100 mg'a geri döndüm. Sinüslerin beni rahatsız etmesini önlemek için doğal bir antihistamin olan DeHist'e ayda yaklaşık 42 dolar harcıyordum.

Alice ile tanışın: Göğüs kireçlenmeleri, soğukluk, saç dökülmesi, Raynaud Hastalığı, hepsi düzeliyor veya düzeliyor.

Yaklaşık 18 ay önce şüpheli kalsifikasyonlar için stereotaktik biyopsi almamaya karar verdiğimde iyot kullanmaya başladım. İyot yükleme testi yaptım. Sadece biraz eksiktim, yaklaşık yüzde 15, ancak doktor kanserin erken evresinde ATP kofaktörleriyle birlikte günde 100 mg İyodoral almamı tavsiye etti.

Yaklaşık altı ay önce bölgenin ultrasonunu çektim ve dikkatli bir incelemeden sonra gözle görülür kireçlenme yoktu. ben almadım

Machine Translated by Google

Artık mamografi çektirmeyeceğim için mamografi çekiyorum ama son mamografimde tespit edilen kireçlenmelerin ultrasonda da görüldüğünü biliyordum. Ayrıca, termograflar bölgede iyileşme ve daha az iltihaplanma gösterdi.

İyot benim için harikalar yarattı. Fibrokistik hastalık düzeliyor. Ayrıca artık ayaklarım artık üşümediği, Raynaud Hastalığım geçtiği ve alopesi (saç dökülmesi) durumum neredeyse düzeldiği için kan testlerinde tespit edilemeyen ağır tiroit hastası olabileceğimi de düşünüyorum.

Şimdi muhtemelen günde 50 mg Iodoral alıyorum
Fibrokistik hastalığı tamamen çözmek için birkaç yıl daha.

Araştırdığım başka önlemler de aldım ama başarımda asıl etkenin İodoral olduğunu düşünüyorum. Umarım hikayem başkalarına yardımcı olur.

Yaptığınız iş için sizin gibi insanlara teşekkürler.

Machine Translated by Google

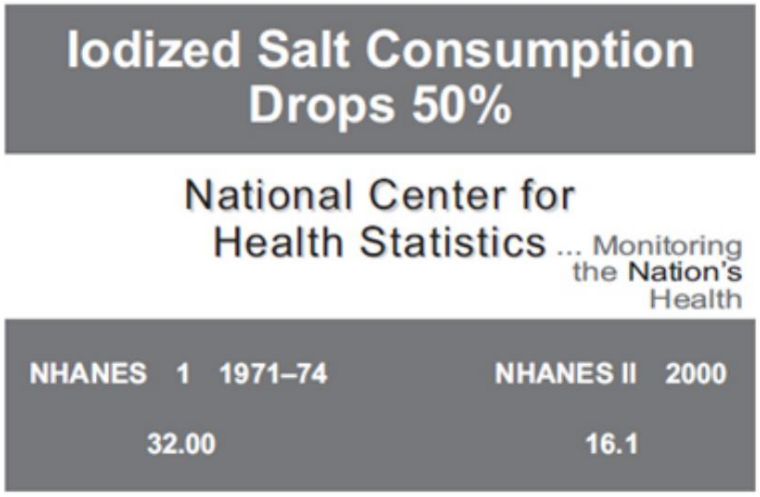
On Yedinci Bölüm

İ yotu Yemeğ imden Kim Çaldı ?

Dünya araş tı rmaları ndan biliyoruz ki hamilelikte iyot verirseniz, dünyaya gelen bebeklerin IQ'ları genellikle ebeveynlerinden 20-30 puan daha yüksektir.

—Jorge Flechas, MD, MPH

Figure 8
Table 1 from the National Center for Health Statistics



Machine Translated by Google

Besin maddelerini ölçen devlet kurumu olan Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2000 yılında test edilen kişilerin yarısının vücuttan atıldığını bildirdi. idrarlarında 1971–1974'te test edilenlerden daha fazla iyot.

1972'den Sonra Ekmekten İyot Gitti!

Araştırmacılar, idrar iyot seviyelerindeki düşüşün, iyotun 1970'lerde ekmek ve unlu mamullerden çıkarılmasından kaynaklandığına inanıyor.

1960'larda ortalama bir dilim ekmek, potasyum iyodat formunda 150 mcg iyot içeriyordu. Bir dilim bile RDA'yı (önerilen günlük ödenek) içeriyordu. Halk sağlığı yetkilileri ve gıda bilimcileri, iyotu, yaygın gıdalara eklemeden yeterli miktarlarda kaçırılması kolay besin sağlayan bir madde olan takviye edici bir madde olarak görüyorlar.

Ekmeğe potasyum iyodat formundaki iyot eklendiğinde, ortalama bir kişi sandviçler, kahvaltılık tostlar veya diğer unlu mamuller yoluyla günde birkaç dilim ekmek tüketebilir, bu nedenle ortalama iyot tüketimi günde en az bir miligramdı. Tiroidi korumak için önemli bir miktardı. Ayrıca ekmekteki iyodat çok verimli bir şekilde emilir ve mükemmel bir hamur düzenleyici yapar.

Bir araştırmacının ekmek şirketlerinin dosyalarına erişmesini ve çoğu ticari ekmekten iyotun neden tamamen çıkarıldığını geriye dönük olarak takip edip edemeyeceğimizi görmesini bekliyoruz. Wolff-Chaikoff döneminin ardından bazı yetkililer iyotun zararlı olduğunu düşündü mü?

Amerika Birleşik Devletleri'nde İyotla Beslenme başlıklı Ulusal Bilimler Akademisi Gıda ve Beslenme Kurulu'nun 1970 tarihli bir konferans raporu, ekmekteki iyotun güvenli olmayabileceğini ve iyotlu tuzun daha üstün olduğunu güçlü bir şekilde ima ediyor. Bilim adamları ayrıca, nüfus daha fazla iyot için yeterli hale geldiğinden, okunabilir bir radyoaktif iyot tıbbi taraması elde etmenin zor olduğunu da bildiriyorlar.

Tarama kimyasalları nın alımı, iyotla dolu dokulara nüfuz edemedi. Yani radyoaktif taramalar sadece insanlarda iyot eksikliği olduğunda mı yanıyordu? Halk sağlığı politikasının değişmesi gerektiğini, insanların daha iyi radyoaktif iyot elde etmek için iyot alımlarını azaltmalarını mı öneriyorlardı?

Machine Translated by Google

Görüntüler? Daha iyi görüntüler oluş turmanı n önemi, iyot yeterliliğ inin önemini aş ı yor mu? Öyle görünüyor.

Raporun iş levi sinsi sorular sormak gibi görünüyor.
kamu endiş esi olarak gizlenmiş— Ekmeğ in içindeki iyodat tehlikeli midir?

Rapor, iyotlu tuzun Altı n Standart olarak kalması nı savunarak kendi sorusunu yanı tlı yor. 1980'de çı lgı n iddialar yayı nlandı . USDA, The Fortification of Foods: A Review'da, bir dezenfektan olarak iyotun "uzun zamandı r öldürücü olduğ u biliniyor ..." [italik yazar] ve Amerikalı ları n ekmek dı ş ı kaynaklardan gereğ inden fazla iyot aldı kları nı , dolayı sı yla [iyot] " bildiriyor. mümkün olduğ unda daha az iyot içeren veya hiç içermeyen bileş iklerle değ iş tirilmelidir."

Ölümcül mü? "Öldürücü" ile ilgili herhangi bir belge var mı ? HAYIR.

Önemi yok. Ekmeğ in içindeki iyota güle güle. Fı rı n ş irketleri, iki kamu grubunun iyotu tehlikeli olarak küçümsemesinin ardı ndan, birinin bir hastalı ktan ekmeklerini sorumlu tutması durumunda dava açı lmaktan korkmuş olabilir. İ lerlemek, nüfuz liderlerine karş ı gelmekten veya gerçekleri kontrol etmekten her zaman daha kolaydı r.

Ana diyet iyot kaynağ ı nı ortadan kaldı rmaktan daha kötü ne olabilir?
... Anti-iyodin potasyum bromatı n ticari ekmek ve una eklenmesi. Bu politika değ iş ikliğ i 1970'lerin baş ı nda yürürlüğ e girdi. Brom iyotu nası l çalar? Brom ve iyot aynı reseptörler iç in rekabet eder, bu nedenle iyodat yerine bromat eklendiğ inde, bu reseptörler üzerinde oturan diğ er kaynaklardan gelen diyet iyotu yer değ iş tirir. Bromat daha önce bir hamur yumuş atı cı olarak kullanı lmı ş tı , ancak iyot karş ı tı duygular baş layana kadar önemli ölçüde iyotun yerini alması iç in getirilmedi. İ yotun gı da kaynağ ı ndan çı karı lması , Wolff-Chaikoff düş üncesinin aş ağ ı yönlü bir sonucu muydu?

Peki ya bromat ilavesi? Fı rı ncı ları n bu kararı tesadüfi gibi görünüyor çünkü bromat, hoş ekmek yapı mı nda iyotla karş ı laş tı rı labilir etkili bir hamur yumuş atı cı olarak zaten biliniyordu. Fı rı ncı lar, yangı n geciktiricilerden gelen ek bromlar insandaki toksik brom yükünü etkilediğ inde, ilerideki sonuç ları öngöremezlerdi.

İ yotlu Tuz Dolandı rı cı lı ğ ı

Birisi iyot hakkı nda yazdı ğ ı mı öğ rendiğ inde, iyot hakkı nda gerçekten bilinecek hiç bir ş ey olmadı ğ ı nı düş ündükleri iç in gözleri genellikle parlı yor.
Geç enlerde, Boston ve New York arası nda dört saatlik bir tren yolculuğ unda, kendimi Wall Street Journal okuyan bakı mlı bir adamı n yanı nda otururken buldum.

Machine Translated by Google

Çantası nı n yan tarafı nda Clifford damgası vardı ve her on beş dakikada bir cep telefonundan Buffy adı nda biriyle konuş uyordu. Baş ı mı eğ ip not alı rken bana ne yazdı ğ ı mı sordu. "İ yot üzerine bir kitap," dedim.

Ah, bunun hakkı nda her ş eyi biliyorum. Her zaman iyotlu tuz kullanı rı m ama Buffy pembe Himalaya tuzunu tercih eder." Bu durumlarda kendimi tutmakta zorlanı yorum. Diplomatik yanı m konunun geç mesine izin vermek istiyor. Aktivist yarı m, "İ yotlu tuz mu? İ yotlu tuz hakkı nda bilgi edinmek ister misiniz? Bana iyotlu tuz vermeye baş lama." Diplomatik taraf genellikle savaş ı kaybeder ve ben iyotlu tuza karş ı savunmamı yapmak iç in her ş eyi durdururum. kendime engel olamı yorum

---

İ yotlu iyot nedeniyle büyük ölç üde iyot krizi yaş ı yoruz.
tuz dolandı rı cı lı ğ ı İ yotlu tuzdan yeterli miktarda iyot
tüketilebilmesi hükümet tavsiyesidir.

Peki, iyotlu tuzdan ne kadar iyot elde edersiniz ve emersiniz?

Herhangi biri? Herhangi biri?

Kimse gerç ekten bilmiyor, çünkü yanı ltı cı bilgiler üç parç alı bir bilgi dolandı rı cı lı ğ ı yarattı . İ hbarcı lar, yanlı ş bilgilere ve zararlı olan çürütülmüş varsayı mlara dayandı kları iç in bu hükümet yönergelerine itiraz etmelidir. Dasgupta ve diğ erleri tarafı ndan hazı rlanan Iodine Nutrition: Iodine Content of US Salt adlı rapor , "İ yot Aç ı ğ ı "nı tartı ş ı yor. Boş luk, iyotlu tuzda olması gereken iyot miktarı nı ve kullandı ğ ı nı z zamana göre gerç ekte ne kadar ölç ülebileceğ ini ifade eder. Araş tı rmacı lar ayrı ca, bir halojen olan klorürün iyotla rekabet ederek onu daha az etkili hale getirdiğ i iç in tuzun takviye edilmesi iç in zayı f bir gı da ürünü olduğ una da dikkat ç ekiyor.

Aldatmaca 1. İ yotlu tuzun ortalama gramı nı n 0,075 mcg iç erdiğ i düş ünülüyor. Ama o ölç ü fabrikada alı nı r. Tuz markete ulaş tı ğ ı nda, kapalı kaptaki iyotun yarı sı "buharlaş tı " ya da bilim adamları nı n dediğ i gibi, tuz havaya "süblimleş ti". Tuz kabı nı mutfağ ı nı za götürüp aç tı ğ ı nı zda, vay canı na, daha fazla iyot kaç ar. Ne kadar uzun süre saklarsanı z, iyot o kadar az kalı r. Tuzdaki iyot kararsı zdı r. dasgupta,

Machine Translated by Google

ve diğerleri, açık bir iyotlu tuz kabının iyotun yarısını kaybetmesinin 20 ila 40 gün sürdüğünü bildirmektedir. Kilerinizde o iyotlu tuzu ne kadar süredir bulunduruyorsunuz?

Dolayısıyla havaya iyot kaybını hesaba kattığınızda, iyotun tuz yoluyla gerçek tüketimi tamamen teoriktir. İnsanların ürüne kattığı miktar, aslında yemeğimize iyotlu tuz serptiğimizde elde ettiğimiz miktar değildir. Matematik yap. Sonuç olarak, kimse iyotlu tuzdan ne kadar iyot aldığını bilemez.

Çok fazla değişken var. Tuz depolandı mı? Nemli veya sıcak bir bölgede mi yaşıyorsunuz? Evrene iyot dumanı sızdıran ne zamandır dolabını zda?

Dolandırıcılık 2. Ama diyelim ki ortalama bir adamsın, Morton fabrikasının önünde dur ve mevcut olan en taze, en iyotlu tuzu al. Ne alıyorsun? En konsantre iyotlu tuzun bile yalnızca yüzde 10'u "biyoyararlıdır", yani yalnızca bir kısmı emilir. Tuza iyodür eklenebilir, ancak tuzun sodyum klorür olduğunu unutmayın. Klorür ve iyodür, halojen element ailesindendir, bu nedenle aynı reseptörler için birbirleriyle rekabet ederler.

Klorür, iyodürün faydalarının en azından bir kısmını iptal etme yeteneğine sahiptir. Yine, matematik yapın. Morton'daki iyi insanların konteynıra koydukların sadece yüzde 10'unu alıyorsun. Potasyum iyodat olarak una iyot eklenmesinin aksine, tuzdaki iyotun emilmesi zordur. İyotlu tuzdan kesinlikle bir miktar iyot alabilirsiniz, ancak içeri giren her zaman doğru yerlere gitmez.

Dolandırıcılık 3. Ama diyelim ki fabrikanın önünde duran bir kadınsınız ve biyolojik olarak yalnızca yüzde 10 oranında bulunan en taze tuzu alın, koruyucu bir miktar alabilirsiniz, değil mi? Diyelim ki günde bir pound tüketirseniz koruyucu bir miktar?

Hayır. Eğer bir kadınsan hayır. Tuz, tiroide yardımcı olabilecek potasyum iyodür ile iyotlanır. Ancak göğüsler ve yumurtalıklar iyodür kadar iyoda da ihtiyaç duyar. Bu sefer, matematiği atlayabilir ve doğrudan bilime gidebilirsiniz. Kadınlar yanlış iyot alıyor.

İyot Krizinin bu döneminde işlenmiş iyotlu tuzları tüketmek için herhangi bir neden var mı? Cevap,

Machine Translated by Google

Yalnı zca tuza ihtiyacı nı z olduğ unda ve iş lenmemiş tuza eriş emediğ inizde acil durumlarda. Sadece iyot desteğ ini karş ı layamı yorsanı z.

İ yot kaynağ ı olarak tek baş ı na iyotlu tuz almak, aslı nda yalnı zca baş ka herhangi bir iyot elde edemeyecek kadar fakir topluluklara fayda sağ lar. İ yotlu tuz guatrı önlemek iç indi ama baş ka bir ş ey değ il. Minimal iyotlu tuz standardı aslı nda "Guatr Standardı "dı r ancak diğ er organları n ihtiyaç ları nı yansı tmaz. İ yotun Guatr Standardı , iyotun diğ er pek ç ok hastalı ğ ı önlemeye yardı mcı olduğ u durumlarda, hükümetin belirlemesi iç in hayal kı rı klı ğ ı yaratacak kadar düş ük bir ç ı ta sağ lar. Ucuz iyot maliyetinden tasarruf etmek, ileride daha pahalı sorunlar iç in ödeme yapmak anlamı na gelir. Unutulmaması gereken baş ka bir ş ey de, iş lenmiş tuzları n genellikle tartı ş malı alüminyum topaklanma önleyici kimyasallarla birlikte gelmesidir. Gelecekteki Alzheimer tedavisi iç in birikmiş ç ok param olmadı kç a, alüminyumla iş lenmiş iş lenmiş tuz ürünlerini almazdı m.

Daha Fazla İ yot Hikayesi

Marla ile tanı ş ı n: Topaklı , ağ rı lı , fibrokistik göğ üsler düzelir. Enerji iyileş ir.

Sizlere Iodoral ile yaş adı kları mdan bahsetmek istiyorum. Ş imdiye kadar kullandı ğ ı m en faydalı ürün oldu. Jinekologumun sadece yumrulu, ağ rı lı göğ üsler olarak tanı mladı ğ ı fibrokistik göğ üslerim var. Gerç ekten seni incitmediğ ini, sadece acı yor dedi. Bence bu boğ a. Kendi kendime biraz araş tı rma yapmaya baş ladı m, sonunda bir sı rt problemim iç in bir chiro'ya gittim. Beni ayarlamak iç in karnı mı n üzerine yatı rdı ve vay canı na, göğ süm mü ağ rı yordu! O, "sağ lı k" hayatı mı n en güzel günüydü! Manuel lenfatik drenaj yaptı ve beni Iodoral'a verdi. Drenaj ağ rı mı hemen dindirdi ama bir gün kadar sonra geri geldi.

Iodoral ile devam ettim. Bir farkı fark eden ve bunu Iodoral'a bağ layan ilk kiş i kocamdı . Yaklaş ı k üç hafta iç inde kendimi iyi hissettim.
Gerç ekten iyi. Enerjim vardı , iç imden bir yerlere gitmek ve bir ş eyler yapmak geliyordu. Gergin bir kafein enerjisi değ ildi; 30 yaş ı ndaki normal birinin yapması gereken buydu

Machine Translated by Google

gibi hissediyorum. Ve libidom geri geldi. Kocam bunu fark etti! Iodoral'dan önce kocamla birlikte olmak istemiyordum. İ stemek istedim ama istemedim. Ama aniden, istedim!

Ve son olarak, göğ süme. Göğ üs ağ rı ları m adetime tam 10 gün kala baş lı yordu. Ve ç ok ş iddetli ol. İ kinci ayda, daha önce ağ rı yok. Hiç yok. Ve Iodoral kullandı ğ ı m sürece geri gelmiyor. Eğ er üzerinde değ ilsem, hemen geri geliyor. Annem 38 yaş ı nda meme kanseri oldu. Ş imdi 35 yaş ı ndayı m, sağ lı ğ ı mı kontrol altı na aldı m ve sessiz bir kurban olmayacağ ı m! Senin iç in ve ş ifa iç in yaptı ğ ı n iş iç in Allah'a hamd olsun! Meme ve tiroid kanserinin Iodoral iç in sadece bir baş langı ç olduğ una inanı yorum.

Lydia'nı n kı zı yla tanı ş ı n: Hashimoto Tiroiditi, antikorları yavaş yavaş iyileş tirdi.

Kı zı mı n Hashi'si var. Daha sonra ona yavaş yavaş 150 mg'a ç ı kan Iodoral'a baş ladı m. Antikor sayı ları düş meye devam etti. Hashi'ler ve iyot hakkı nda duyduğ um uyarı lar yüzünden ilk baş ta ona iyot vermeye direndim. Çok gergindim ama baş ardı ğ ı mı z iç in ç ok minnettarı m.

Priscilla'nı n köpeğ i Abby ile tanı ş ı n: Kist ortadan kaybolur.

Köpeğ im Abby'nin birkaç yı ldı r sı rtı nda kuyruğ unun yakı nı nda büyük bir yumru veya kist var. Veteriner bana bunun yağ kisti olduğ unu ve onu rahat bı rakmamı ve sı kmamaya ç alı ş mamı söyledi (ki ben yapmadı m). Uygulamadan bir ay önce. veterinerle birlikte, ne olacağ ı nı görmek iç in bölgeye biraz Lugol's Iodine koydum. Geç en hafta daha büyük ve daha yumuş ak göründüğ ünü fark ettim. Bugün fark ettim ki aç ı ldı ve kendi kendine boş aldı . Kalan irini nazikç e sı kt ı m ve hidrojen peroksitle temizledim ve üzerine biraz daha Lugol sürdüm. Yani yumru gitti ve harika gidiyor! İ yot harika bir ş ey!

Machine Translated by Google

On Sekizinci Bölüm

Kusursuz Fırtına Teorisi Meme kanseri

İnsan vücudunda iyot eksikliği kanserin destekleyicisidir.

—Jorge Flechas, MD, MPH

Sen buna Normal mi Diyorsun ?

Ömrünün üçte birini göğüs sağlığının nasıl korkunç derecede ters gidebileceğini araştırmaya adayan meme kanserinden kurtulan biri olarak, uzmanların beni defalarca küçümsediğini gördüm. Bana söylenene inandım. Göğüslerim hassaslaştığında veya şiştiğinde, arasıra ağrı ve şişmenin normal olduğu söylendi. Bu "normal" durum o kadar normaldi ki bir adı vardı: "iyi huylu meme hastalığı." Adı iyi huylu, soyadı da hastalık olan bir duruma nasıl normal denilebileceğinden emin değildim. Bu dil problemini dile getirdiğimde bana "iyi huylu meme hastalığı normal çünkü çok yaygın" denildi .

Yüz yıl önce bile, frengi 1800'lerde Avrupa nüfusunun yaklaşık yüzde 50'sini etkilediğinde, hiç kimse bunun normal olduğunu öne sürmedi.

Machine Translated by Google

Ama bir hastalık bu kadar yaygınsa bu onu salgın yapmaz mı? Ya da bir tür büyük halk sağlığı sorunu?
Ortak ne zaman normale eşit oldu? Mantığımı kontrol et. Yaygın bir normal iyi huylu hastalık, çifte oksimoron yapar, değil mi?

Ne yazık ki, o zamanlar genç ve deneyimsizdim, bu yüzden doktorlar bana çifte oksimoron açıklama yaptığında, henüz otoritelere veya varsayımlara meydan okuyacak kadar eğitimli değildim. Sağ duyumu, bir pano taşıyan veya beyaz önlük giyen herkese teslim ettim. Varsayım: "Ne yaptıklarını biliyor olmalılar."

Ancak kendi bağımsız araştırmama başladığımda, iyi huylu meme hastalığının kansere dönüşebileceğini gerçeğini -kanıtı- ortaya çıkardım. Bu normal-yaygın iyi huylu meme hastalığı miti ile ne kadar kötü bir şekilde yanıltıldığımı anladım. Aslında, araştırmalar meme kanserinin "çarpmadığını", ancak çoğunlukla göğüsler hasta ve iltihaplı olduğunda yavaş geliştiğini gösteriyor. Tüm hasta göğüsler sonunda kanser geliştirmez, ancak iyi huylu meme hastalığı yüksek bir risk faktörü oluşturur. Mayo Clinic araştırması, atipik hiperplazi adı verilen iyi huylu meme hastalığı teşhisi konan kadınların üçte birinin beş yıl içinde invaziv meme kanserine ilerleyeceğini buldu.

Doğanın en gizemli bebek maması olan memeyi ne yapar?
fabrika, hasta mı yoksa iltihaplı mı? Durum çok yaygın olduğu için, bilim adamlarının daha fazla dikkat edeceğini veya bir neden arayacağını, neden soracağını veya bir kadının yaşamı boyunca göğüs sağlığının ne zaman bozulmaya başladığını belirleyeceğini düşünürsünüz.

Hiç bir doktorun "Neden göğüsleriniz hasta olabilir?" diye sorduğunu duydunuz mu? veya “Neye maruz kaldınız?” Tıp, “O virüsü nasıl kaptın?” "Neredeydin ki bu enfeksiyonu kapmış olabilirsin?" Size mezotelyoma teşhisi konulursa, belirli kanserojenlere maruz kalıp kalmadığınızı sorarlar. Evrenin tarihinde hiç kimseye memelerinin neden şiş, hassas veya yumrulu olduğu sorulmuştur? Ellerini göster. Herhangi biri? Herhangi biri?

Hiç kimse.

Machine Translated by Google

En iyi ihtimalle uygulayıcılar, çuha çiçeği yağı veya Advil gibi iltihap önleyici takviyeleri reçete eder veya hastalara kafeinden uzak durmaları nı söyler. Ancak bu "yara bantları nı " uygulamak durumu göz ardı eder. Bu stratejilerden herhangi biri yardımcı olursa, altta yatan nedeni maskeleyerek çalışırlar. Herhangi bir iltihaplanma, iltihap önleyici ilaçlar veya daha az susuz bırakan kafein ile iyileşebilir. Ama en başta iltihaba ne sebep oldu? David Brownstein'ın dediği gibi,

Fibrokistik meme hastalığı bir Advil eksikliği sendromu değildir.

Kültürümüzün beyni, hasta göğüslerin normal olduğu ve meme kanserinin mamogramlar arasında aniden ortaya çıktığı efsanesiyle yıkandı ; Bir gün göğüsleriniz son derece sağlıklı görünüyor ve sonra mamografide çirkin beyaz bir nokta görünüyor. Bilim adamları , meme kanserlerinin tespit edilmeden önce yedi veya daha fazla yıldır büyüdüğünü biliyorlar, ancak popüler kültürde kanserin gelişmek yerine vurduğu efsanesi devam ediyor. Bu hatalı mesaj, Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı ™ kampanyaları tarafından pazarlanmaktadır . Evet, doğru okudunuz. Bu, adından sonra bir ticari marka simgesi. Göğüs Kanseri Farkındalık Ayı ™, meme kanseri ilaçları üreten bir ilaç şirketi olan Astra-Zeneca'nın ticari markası dır. “Farkındalık” milyar dolarlık bir sektör.

Ama neyin farkındalığı ? Neden? Hayır. Ekim, mamografi farkındalık ayı olarak yeniden adlandırılabilir - tümü meme kanseri "grevleri" mitine dayanmaktadır. Göğüs Kanseri Endüstrisi, at kaçtıktan sonra ahır kapısını kapatmanın daha büyük ve daha iyi yollarını üretmek için tasarlanmıştır. Endüstri sadece atı yakalamak istiyor, ahır kapısını tamir etmek değil.

Endüstri, iyi huylu meme hastalığı gibi önlenebilir risk faktörlerini göz ardı etmek için bundan daha kötü bir zaman seçemezdi. Kanser öncesi iyi huylu meme hastalığı büyüyen bir krizdir. Jorge Flechas, otopside iyi huylu meme hastalığı notlarının 1928'de yüzde 23'ten 1973'te yüzde 89'a çıktığını bildirmiştir. Tüm iyi huylu hastalıklar tam anlamıyla kötü huylu hastalığa ilerlemez, ancak birçoğu ilerlemektedir. Mayo Clinic Onkolog Lynn Hartmann, MD, iyi huylu meme hastalığı ilerlemesinin risk faktörlerini inceliyor. New England Journal of Medicine, Hartmann ve ekibinin, iyi huylu hastalığı olan kadınları 15 yıl boyunca takip ederek, iyi huylu hastalığı olmayan kadınlara kıyasla kaç tanesinde meme kanseri geliştiğini görmek için rapor ediyor. "Proliferatif" iyi huylu hastalık teşhisi konan kadınların gelişme olasılığı yüzde 88 daha fazlaydı .

Machine Translated by Google

meme kanseri. Daha agresif iyi huylu hastalığı olan atipik hiperplazili kadınların meme kanseri geliştirme olasılığı, iyi huylu hastalık öyküsü olmayan kadınlara göre 4.2 kat daha fazlaydı.

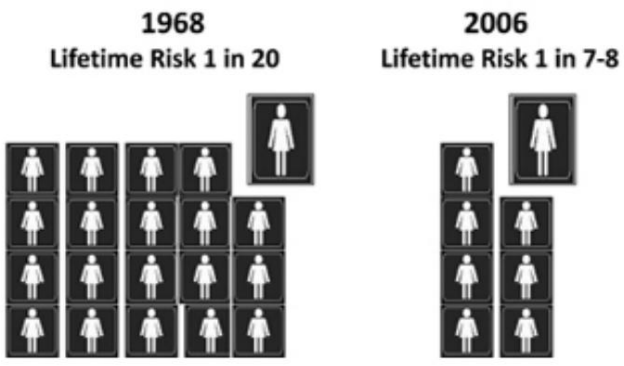
Yani iyi huylu hastalığın tehlikeleri yavaş yavaş tanıtılıyor. Dr. Hartmann şu anda "Benign Meme Hastalığı: Meme Kanseri Riskinin Moleküler Tahminine Doğru" başlıklı Savunma Bakanlığı Mükemmeliyet Merkezi hibesi için baş araştırmacı olarak görev yapıyor.

Ancak Tıp yavaş ilerliyor. Çoğumuz hasta göğüslerin normal olmadığını söyleyecek araştırmalar için hayatımızın 15 yılını beklemek istemiyoruz. Meme kanseri oranları 1970'de 20'de bir iken 2000 yılında sekizde bire yükseldi.

Daha genç ve daha genç kadınlara invaziv meme kanseri teşhisi konur.

Genç göğüsler nasıl bu kadar hızlı hasta olabiliyor? Genç göğüslerin bu kadar hastalanacak kadar uzun süredir ortalıkta olmadığını düşünürsünüz. Çoğu meme kanserinin tespit edilmesinin yedi yıl veya daha uzun sürdüğü göz önüne alındığında, bu, 20 yaşındaki kadınlar için yakın gelecekte elle tutulur bir tehdit anlamına mı geliyor? Otuz yaşındaki kadınlar mı?

Figure 9
Increase in Breast Cancer Rates Since Iodine Was Removed from Flour and Bromate Was Added



Meme kanseri eskiden yaşlanan kadınların hastalığıydı. Artık. Genç bir ameliyathane hemşiresi olan Jennifer, "Göğüs ağrım on iki yaşımdan beri beni kimseye sarılmaktan alıkoyuyor" diyor. Gelecekteki bir meme kanseri kurbanı mı?

Neler oluyor? Meme kanserindeki artışı ne açıklayabilir? Başka hangi kanserler artıyor? Tiroid kanseri 1975'ten bu yana yüzde 182 arttı. Kadınlarda erkeklerden daha fazla tiroid kanseri görülüyor. Kadınların çok ihtiyacı var

Machine Translated by Google

göğüsleri ve yumurtalıkları beslemek için daha fazla iyot. Daha büyük göğüslü kadınların daha fazla iyota ihtiyacı vardır. Tiroid Kanserinin Mükemmel Fırtına Teorisi de var mı? İyi huylu nodüller ve kistler de bu organları etkiler. Göğüsler, yumurtalıklar ve tiroidin ortak noktası nedir?

Üçü de gelişmek ve sağlıklı kalmak için iyota bağımlıdır,

1. Besin alın ve 2. Toksinleri atın.

Gerekli miktarda iyot olmadığında göğüsler ve yumurtalıklar tıkanır ve şişer. Hücre zarları çalışmaz. Yeterli iyot olmadan toksik sıvılar birikerek genişlemeye ve iltihaplanmaya neden olur. Sıvı kistlerde toplanır. İpsi, fibröz doku gelişir. Nodüller büyümeye başlayabilir. En kötüsü, fibrokistik göğüsler kayalar kadar sert büyür. Doğanın bebek maması fabrikası zehirle boğuluyormuş gibi davranır. Hmmm.

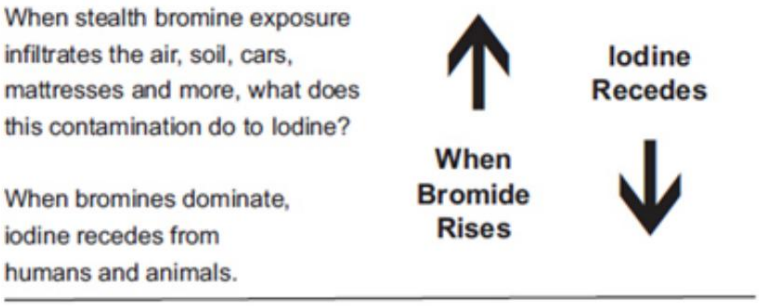
İyotu Zehirleyen Brom Reseptörler

Devam etmek. Ya belirli bir anti-iyot toksini, koruyucu iyodu dokulardan temizleyerek göğüsleri, yumurtalıkları ve tiroidleri gerçekten zehirliyorsa? Ya bu anti-iyot zehiri, dokuların beslenmesini ve dolaşımdaki sıvıların alması nı engellemekten sorumluysa? Ya bu zehir 1970'lerde alev geciktiricilerde, böcek ilaçlarında ve gıda katkı maddelerinde bir element olarak çevreye verildiyse? Brom ailesi olarak adlandırılabilir mi? Brom elementi, hücresel düzeyde iyodu aşırı güçlendirerek aşırı iyot eksikliğine neden olabilir mi? Cevap, evet.

Biyokimyacılar, halojenür grubundaki bir elementin diğerini etkisiz hale getirdiği böyle bir süreci "rekabetçi engelleme" olarak adlandırır. Brom baskın olduğunda, iyot geri çekilir. Brom iyotu temizlediğinde, bir eksiklik meydana gelir ve hücreler zehirlenir ve iltihaplanır. Zehir paradigması büyük bir cesaretle keşfedilmeye yeni başlıyor çünkü bu tür zehirlenme geri döndürülebilir bir durumdur.

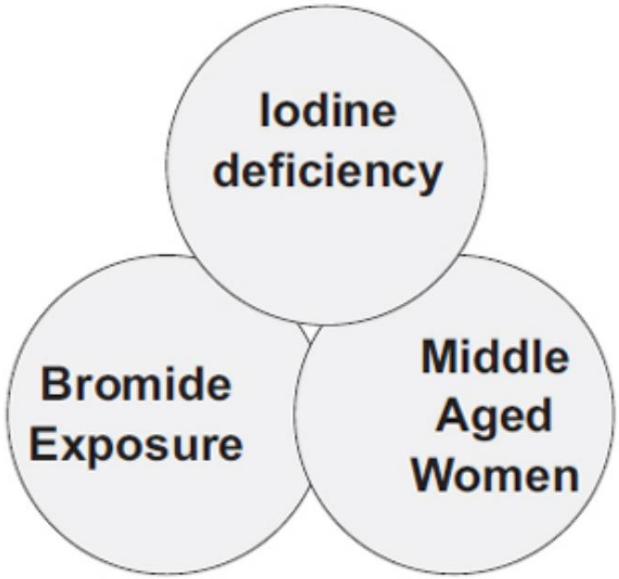
Machine Translated by Google

Figure 10
Bromide Dominance Leads to Iodine Deficiency


When stealth bromine exposure infiltrates the air, soil, cars, mattresses and more, what does this contamination do to Iodine?
When bromines dominate, iodine recedes from humans and animals.
When Bromide Rises
Iodine Recedes

Kimse bir gecede brom zehirlenmesi yaş amaz. Bromları n birikmesi genellikle yı llar alı r. Bromin alev geciktiriciler teknik olarak "kalı cı toksinler" olarak tanı mlanı rlar, yani vücuttan diğ er toksinler kadar kolay metabolize olmazlar. Bazı bromlar dokularda yerleş ir ve çok uzun süre kalı r.

Figure 11
Perfect Storm Theory of Breast Cancer.



1970 Mükemmel Fı rtı na Teorisi
Meme Kanseri Baş lı yor

Machine Translated by Google

Meme Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisini ne zaman geliştirdim? Bromür yanmayı geciktiricilerin ve böcek ilaçları nın, ekmekte iyodat yerine bromatın kullanılmasıyla hemen hemen aynı zamanlarda kullanılmaya başlandığını gözlemledim. Meme kanserindeki artış bu zaman dilimine karşılık gelir.

Kusursuz Fırtına, birbiriyle ilgisiz belirli olaylar aynı anda bir araya gelerek yalnızca bir olay meydana gelse önemsiz olabilecek bir felakete neden olduğunda meydana gelir.

Olay 1: 1970'lerde, unu ve unlu mamulleri takviye etmek için kullanılan iyodat formunun ana diyet iyot kaynağımızı ortadan kaldırıldığında meydana geldi . Olay 1 yeterince kötüydü.

Olay 2: Bir brom formu olan potasyum bromat eklendiğinde meydana geldi. Evet, iyotun yerine bir anti-iyot eklendi.

İkinci olay, ilk olayı daha felaketli hale getirir. Yumurtalardan ve okyanus gıdalarından kalan az miktarda iyot, artık unun bromlanmasıyla vücuttan atıldı .

Olay 3: Ama bekleyin, dahası da var. Amerika'nın brominasyonu unla durmadı . Göğüs Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi, 1970'lerde başka bir büyük brom istilasını tanımlar: bromlu alev geciktiricilerin kitlesel olarak piyasaya sürülmesi. Her gün kullandığımız kilimler, döşemeler, pelüş hayvanlar, şilteler, arabalar ve elektronik eşyalar gibi ürünlerden yangın geciktirici kimyasal tozlar sızar.

Tozu soluyoruz ve kan dolaşımımızı karışıyor ve kendisini dokularda, endokrin sistemde, beyinde tutuyor. Alev geciktirici tozlar en zararlı brom kaynağı olmasına rağmen; belirli gazlı içecekler, sporcu içecekleri ve yiyeceklerdeki bromlu bitkisel yağdan (BVO) vücudumuza akan sayısız başka kaynak vardır. Sakinleştirdiği, tiroidi baskıladığı, üremeyi bozduğu ve hatta akıl hastalığına neden olduğu bilinen sinsi bir element olan brom ve bromürlerle çevriliyiz. Bromin yangın geciktiricileri anne sütünde bile bulunur. Bromür birçok ülkede yasaklanmıştır, ancak ABD'de yasaklanmamıştır. Soru şu hale geliyor: Neden burada değil?

Sonra tuzdan kaçınma modası, iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğu fikriyle birlikte yakalandı . Süpermarketinizi kontrol edin. sadece yarısı

Machine Translated by Google

mevcut tuz iyotludur. Bazı insanlar iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğ una inanı r. İ nsanlar iyotlu tuz tüketseler bile, tuzdaki iyot un kadar iyi emilmez. İ yotlu tuz, insanlara yanlı ş bir güvenlik hissi verir. 2000 yı lı nda, Ulusal Sağ lı k Merkezi istatistikleri, insanları n yaklaş ı k 30 yı l öncesine göre yüzde 50 daha az iyot tükettiklerini buldu.

İ yotun çı karı lması ve bromun eklenmesi, bromun baskı n olduğ u ve iyotun geri çekildiğ i yı kı cı bir senaryo yaratı r. Brom maruziyeti, göğ üsleri korumak ve beslemek için mevcut olan iyot miktarı nı azaltı r. Sı vı lar birikir. Kistler toksinleri uzaklaş tı rmak için geliş ir. Hormon reseptörleri bozulur.
Meme hastalı ğ ı kötüleş ir.

İ yi huylu meme hastalı ğ ı nı bir gün ila üç ay içinde tersine çeviren hangi ucuz, karmaş ı k olmayan unsur bulundu?

İ yot.

Bunu tı bbi araş tı rmalardan biliyoruz. İ yot kullanan ve hikayelerini belgeleyen binlerce kadı ndan biliyoruz. Bunu yüzlerce İ yot Okuryazar Uygulayı cı sı nı n klinik raporları ndan biliyoruz. Bütünleş tirici tı p uzmanı Dr. Michael Schachter, 2010 yı lı nda American College for the Advancement of Medicine Konferansı 'nda iyot sunumunu yaptı ğ ı nda, izleyicilere ş u anda kaç tanesinin hastaları na iyot reçete ettiğ ini sordu. uygulayı cı ları n yarı sı ellerini kaldı rdı !

İ nsanlara iyot hakkı nda bir kitap yazdı ğ ı mı ve iyot kullananları n raporları nı aradı ğ ı mı söylediğ imde, fibrokistik meme hastalı ğ ı olan hastalardan o kadar çok e-posta aldı m ki, iyileş me ve iyileş me ile ilgili tüm çarpı cı ve iç ı sı tan hikayeleri muhtemelen kullanamazdı m. bazen ömür boyu sürecek dertler.

İ yot toksini dı ş arı atabiliyorsa, panzehirde göğ üsleri sağ lı klı tutmak için önemli olan bir ş eyler olmalı . Meme Kanserinin Mükemmel Fı rtı na Teorisi burada devreye giriyor. Zehir ve panzehirin hikayesi bu.

Ancak mükemmel fı rtı nanı n Olay 4'ü, baby boomers ve post baby boomers hormonları nı n düzensiz hale geldiğ i ve reseptörlerin temiz olması için hormon reseptörlerinin ve meme dokuları nı n en iyi ş ekilde çalı ş ması na ihtiyaç duydukları menopoz öncesi durumlara girmeye baş ladı kları nda devreye girer. ve toksinlerden arı nmı ş dokular. Orta yaş lı kadı nlar meme kanserine karş ı en savunmasız olanlardı r ve bromlardan kaynaklanan endokrin bozulmadan muzdarip olma olası lı kları daha yüksek

Machine Translated by Google

Memenin Kusursuz Fırtına Teorisi Kanser

Hareket mekanizması ?

İyotun o kadar çok etki mekanizması vardır ki, meme de dahil olmak üzere her durumda tam olarak nasıl çalıştığı hala net değildir. Guy Abraham, "deobstruent" (toksinleri dışarı atar) teriminin 1800'lerde iyotun enfeksiyon, şişme, cilt, endokrin ve diğer anormallikleri "bastırdığını" gözlemleyen doktorlar tarafından kullanıldığını bildirdi. O zamandan beri bilim, sağlıklı hayati organların hem gelişimi hem de bakımı için iyotun ne kadar gerekli olduğunu öğrendi. Ancak bir doktorun ifadesiyle "göğüsler iyotu sever". İyot öncüsü Bernard Eskin tarafından 1974'te yapılan bir araştırmaya göre, hasta göğüsler normal göğüslerden iki kat daha fazla radyoaktif iyot emdi.

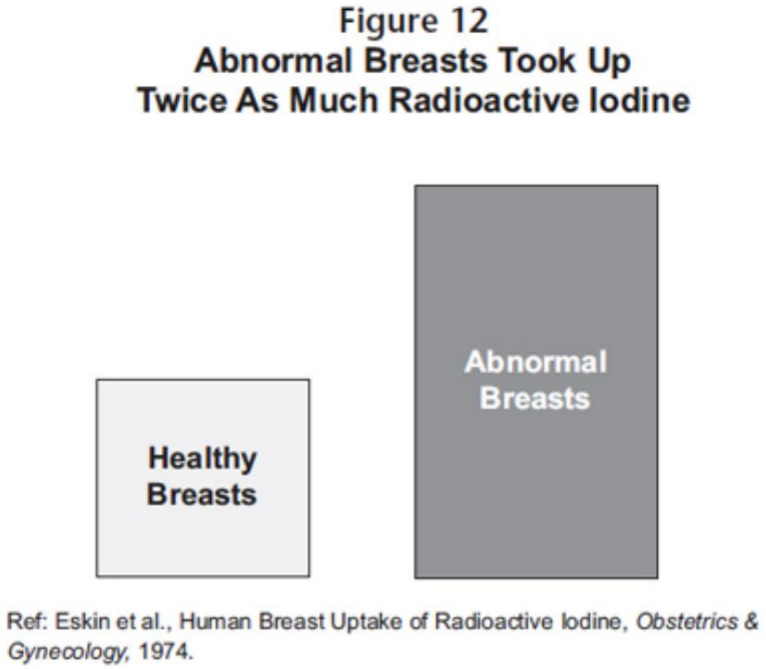


Figure 12
Abnormal Breasts Took Up
Twice As Much Radioactive Iodine
Healthy Breasts
Abnormal Breasts
Ref: Eskin et al., Human Breast Uptake of Radioactive Iodine, Obstetrics & Gynecology, 1974.

Bilim adamları, iyotun meme üzerindeki bazı spesifik etkilerini belirlediler.

Machine Translated by Google

Kemirgenlerde diyet iyotu bloke edildiğ inde ş iş lik, nodüller ve iyi huylu meme hastalı ğ ı geliş tirdiler.

Göğ üs kanserine neden olan kimyasal DMBA verilen kemirgenler, iyot aç ı sı ndan yeterli olsalardı tümör geliş tirmeyecekti.

İ yot, memedeki östrojen reseptörlerini duyarsı zlaş tı rı r.

Bilim adamları (Vega-Riveroll ve diğ erleri) bir grup meme kanseri hastası na biyopsiden sonra iyot verdiğ inde, iyot (1) kanser hücresi ölümüne neden oldu, (2) kanser hücresi bölünmesini yavaş lattı ve (3) tümörü teş vik eden kanı n boyutunu ve sayı sı nı azalttı . İ yot, aş ı rı aktif yumurtalı klardan östrojen üretimini azalttı .

Kusursuz Fı rtı nayı tersine çevirebilir miyiz? Meme riskini azaltabilir miyiz? yaş amı tehdit eden bu hastalı ğ ı yaratan üç birleş ik gücü tersine mühendislik yaparak kanser mi?

İ yot Çözeltisi "harekete geç" anlamı na gelir. Kusursuz fı rtı nayı kendi içinde tutuklayı n izler. Tomurcukta kı stı rma iyot eksikliğ i. Daha fazla bilgi edin. bekleme

Daha Fazla İ yot Hikayesi

SuAnn ile tanı ş ı n: Göğ üsten köstebek ç ı ktı , meme iltihabı artı k ölçülemez, meme kanseri nüksü yok.

İ yot kullanmakla ilgili üç baş arı öyküm var:

Cildimde sol meme implantı mı n üstünde küçük bir ben/büyüme vardı . Lugol'ün %2'si ile ara sı ra iki yı llı k bir süre içinde boyadı m. Çı ktı ve artı k bir köstebeğ in kansere dönüş mesinden endiş e etmem gerekmiyor.

2009'da sağ göğ sümde sı cak nokta gösteren bir termogramı m vardı . Şimdi yı llı k termogramlar sağ mememde herhangi bir iltihap göstermiyor. Iodoral'ı eş lik eden besinlerle alı yorum ve ayrı ca göğ sümü Lugol'ün İ yodu ile boyadı m.

Machine Translated by Google

Ayrıca sol tarafımda meme kanseri nüksü YOK
üç yıl önce mastektomi (Iodoral ve Lugol's).

Jo ile tanışın: Libido ve hırs dönüşü.

40 mg Lugol's aldıktan sonraki ilk gün, "tuhaf" bir kalp atışı hissederek uykuya daldım ve bu yüzden ertesi gün 20'ye geri döneceğimi düşündüm. Ama sonra seksi bir rüya görerek uyandım ve uyandığımda hala "ilgileniyordum" ki bu gerçekten çok önemli çünkü bir süredir sıfır cinsel dürtüm var. Sonra kahvaltı hazırlayabildim, duş alabildim, kıyafetlerimi giyebildim, kalabalık bir caddeden mektup postalamak için geçtim ve evcil hayvan dükkanına gidip gelmek için bir mil yürüyebildim. Kulağa pek bir şey gibi gelmiyor ama bu gerçekten belirgin bir gelişme. Bunları yapmayı günlerdir erteliyordum ve bugün bu yeteneği kazandığım ilk gündü.

Felicia ile tanışın: Menopozal gece terlemeleri ortadan kalkar.

Doktorum bana iyotun tüm hormon reseptörlerini normalleştirdiğini söyledi. Belki de bu yüzden menopozal gece terlemelerim tamamen ortadan kalktı.

Greg ile tanışın: Diş eti kanaması ve diş eti ağrısı, Lugol'ün iyotlu diş ipi ile giderilir.

Kanayan ve tahriş olmuş (iltihaplı) diş etlerimden iyot emdirilmiş diş ipi ile diş ipi kullanarak kurtulduğumu düşünüyorum. Bir yıllık aşkın bir süredir bu sorunu farklı derecelerde yaşadım. Doymuş diş ipi ile iyotu sorunun "kökü"ne indirdim. Günde iki kez diş ipi kullanarak sadece birkaç hafta sonra tüm ağrım ve kanamam gitti. Şimdi geri gelip gelmediğini görmek için “iyotlu diş ipi” bırakıp normal diş ipi kullanıyorum. (Parmak çarpı işareti).

Maddy ile tanışın: Mamogramda tespit edilen meme kanseri sonrası kist kaybolur.

Machine Translated by Google

Ben 60 yaş ında bir kanser koçu ve meme kanserinden kurtulan biriyim. On beş yıl önce meme kanseri oldum ve sol mememe mastektomi yaptırdım. Daha sonra 2008 yılında kalan mememde kist geliş ti. Bir mamogramda büyük çıktı ve hissedebiliyordum. Nükse dönüş ebileceğinden endiş elendim, bu yüzden birkaç ş ey denedim. Hiç bir ş ey iş e yaramadı. Lynne'in Göğüs Kanseri Düş ünce Kuruluş unda Funahashi'nin hayvanlarda iyot ve progesteron kullandığını duydum. Sonuçları, progesteronun iyotu doğru hücrelere yönlendirmeye yardımcı olduğunu gösterdi. Bu yüzden ağızdan 50 mg Iodoral aldım ve Lugol's Iodine'i bir Q-Tip ile göğ sümün kist bölgesine ve Lugol's cildim tarafından emildikten sonra bir miktar doğal progesteron kremi uyguladım.

Kist 48 saat içinde küçülmeye baş ladı. Bu yüzden Iodoral'ı 25 mg'a düş ürdüm. Kötü bir fikir. Kist hemen geri geldi. Protokole uyduktan sonra kist gitti. Doktorum artık görüntülemede bir ş ey bulamıyordu. Rapora kistin kaybolduğunu yazdı.

Tüm bu belgeleri Lynne'e verdim; konuş urken slaytlarında tarama resimlerimi kullanıyor.

Jane ile tanış ın: Tiroid nodülleri ve kistler artık görünmüyor.

Son tiroid ultrasonumdan itibaren tiroid nodüllerimin ve kistlerimin artık görünmediğini söyleyebilirim.

Bir süre küçülen rahim miyomlarıma bakmak için ultrason yaptırmayacağım. Somut bir kanıt alır almaz ve doktorumun yüzündeki ifadeyi görür görmez sizinle iletiş ime geçeceğim.

Marjorie ile tanış ın: Bu, nikel büyüklüğ ünde göğüs yumruğu, fibromiyaljisi ve diğer önemli gözlemleri hakkındaki hikayesidir (blogunun izniyle basılmış tır).

http://thisissogood.wordpress.com/2012/02/10

Aylardır yazmak istediğim yazılardan biri daha. Umarız bunu ilginç bulursunuz ve belki de size yardımcı olur veya

Machine Translated by Google

bildiğ in biri. Amacı m iki katlı dı r: fibrokistik meme hastalı ğ ı ve iyot takviyesi ile ilgili deneyimimi tartı ş mak ve İ yota Neden İ htiyacı n Var ve Neden Onsuz Yaş ayamazsı n'ı gözden geçirmek.

2005 yı lı nda (28 yaş ı nda) sol mememde küçük bir kitle buldum. O zamanlar tamamen geleneksel bilgelik zihniyetine kapı lmı ş tı m. Az yağ lı ve sözde "kalp sağ lı ğ ı na uygun" kepekli tahı llar düzenli rotasyonumdaydı , spor salonunda ciddi kronik kardiyo yapı yordum ve Batı tı bbı tüm cevapları biliyor gibiydi. Panikle doktorumu aradı m ve meme muayenesi için gittim. Kitlenin anormal olduğ unu kabul etti ve beni hemen bir mamografiye gönderdi. O teste kadar stresli bir karmaş a içindeydim ve mamografi sı rası nda neredeyse bayı lı yordum. Bence acı (OMG) ve kaygı nı n bir kombinasyonuydu.

Elbette, filmlerde bir ş eyler gördüler! Seçeneklerimi tartı ş mak için bir cerrahla görüş mem istendi. Bana fibrokistik meme hastalı ğ ı m olduğ unu ve bulduğ um kitlenin fibroadenom olduğ unu söyledi. Kanserli değ il ama çı karı lması gereken bir ş ey çünkü kendi haline bı rakı lı rsa yumuş ak top boyutuna gelebilirler (daha fazla panik). Bu yüzden ayakta tedavi bazı nda çı karı lması nı kabul ettim. Ameliyat sı rası nda uyanı ktı m ve yumruyu çı karı rken bana gösterdi. Küçük bir mermer büyüklüğ ündeydi. Kapalı test edilmeye gitti ve birkaç gün sonra her ş eyin net olduğ unu gördüm.
vay!

Peki bu neden oldu? Bu konuda ne yapacağ ı m? İ leride bunlar ortaya çı ktı kça ameliyattan sonra ameliyat olmaya devam edecek miyim? Cevaplar ş u sı raylaydı : Bilmiyoruz, hiç bir ş ey - sadece normal mamografilerle izleyin ve evet, meme kitlelerini görmezden gelemezsiniz. Efsanevi. Böylece, uslu bir kı z gibi, düzenli göğ üs muayeneleri, rutin mamogramlar ve çok sayı da ultrason yaptı rmaya devam ettim. Bu süre zarfı nda ş üpheli kitle veya kitle olmadı . İ kinci mamografiden sonra reddetmeye baş ladı m. Batı tı bbı doktorum, düzenli göğ üs muayeneleri yaptı ğ ı m sürece 40 yaş ı ma gelene kadar onları durdurmama izin verdi. TAMAM. Anlaş mak.

Bu arada, kronik bel ağ rı sı geliş tirdim. 2009 yı lı nda, geleneksel tı p semptomları mı hafifletemediğ i için ağ rı ları m için alternatif tedavi aramaya baş ladı m... Bütünsel bir doktorla harika bir baş arı elde ettim ve ondan bir Bütünsel aile hekimliğ i doktoruna sevk edilmesini istedim. Artı k Alternatif/Bütünsel/Naturopatik tı bba tamamen inanan biriydim. Nisan 2011'de tüm kayı tları mı ofisine aktardı m ve kendimi hasta olarak kanı tlamak için onu fizik muayene için gördüm. tartı ş tı k benim

Machine Translated by Google

fibrokistik meme hastalığı öyküsü. Bir muayene yaptı ve herhangi bir anormallik görmedi, ancak yıldan yıla izleyeceğimizi söyledi (yine de beni düzenli meme muayenesi yapmaya teşvik ediyor). Bir ay sonra sağ mememde nikel büyüklüğünde bir kitle buldum. Ah hayır, işte yine başlıyoruz... Yeni doktorumu görmek için randevu aldım ve randevudan önceki bir hafta boyunca kitlenin boyutu arttı (şimdi yaklaşık dörtte bir büyüklüğünde). Geçmişte bana söylenen her şeyi hatırlayarak, ona ameliyat ya da mamografi istemediğim konusunda gevezelik ettim! Dinledi ve ardından korkuları mı hızla yatıştırdı. Kesinlikle mamografi yok ve ameliyattan kaçınma şansım çok yüksek.

Birinci adım meme termolojisi ile test yapmaktı. Tamamen noninvaziv, ağrısız ve hayır, hiçbir şey - sadece normal mamogramlarla izleyin ve evet, radyasyonsuz olduğunu göz ardı edemezsiniz. Prosedür sigorta tarafından karşılanmıyor (tabii ki), ancak gönül rahatlığı ve mevcut durumuma bazı cevaplar için 100 doları harcamaya hazırdım.... Beklendiği gibi, taramam kanser için negatif, ancak başka bir fibroadenom için pozitif çıktı.

İkinci adım, yüksek dozlarda İyot (50 mg İyodoral) ve 100 mcg Selenyum takviyesine başlamaktı. Neden bilmiyorum ama bu beni gerçekten korkuttu. İyot için ABD RDA'sı 150 mcg'dir. Bu kadar çok şey almak güvenli miydi? Yan etkiler nelerdir? Uzun vadeli sonuçlar olur mu?

Doktorum endişelenmeme gerek olmadığına dair güvence verdi. Ona güvenmeme rağmen hala emin değildim. Aceleyle eve gittim ve iyot takviyesi ve fibrokistik meme hastalığını araştırmaya başladım. Hiçbir şeyin yanında buldum. İnternette buldukları m oldukça cesaret kırıcıydı. Iodoral'ı semptomlarında iyileşme olmadan denediklerini bildiren kadınlar. Tüm bunlar olurken, Alex'in işyerinde meme kanseri için West Bloomfield, MI'daki Dr. David Brownstein'ın Bütüncül Tıp Merkezi tarafından tedavi edilen bir arkadaşı vardı. İyot: Neden Ona İhtiyacın Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsın adlı kitabını benim için satın aldı ve elime alır almaz onu kazdım. Burada bilime girmeyeceğim, hakkını vermeyeceğim. Söyleyeceğim şey, göğüsler ve tiroid vücudun iyot için ana depolama alanlarından ikisidir. Eksik veya tükenmiş bir durumda, bu dokular fibrokistik meme hastalığı ve meme kanseri dahil olmak üzere hastalıklara hazır hale gelir. Dr. Brownstein'ın kitabı, bu konuya ayrılmış bütün bir bölümü içermektedir.

Bu yüzden takviyeyi denemeye karar verdim. Talimatları m altı hafta boyunca günde bir kez 50 mg Iodoral ve 100 mcg Selenyum almaktı.

Machine Translated by Google

ve sonra Iodoral'ı altı hafta daha 25 mg'a kadar kesin (Selenium almaya devam edin). Daha sonra doktorum iyodoral dozunu tekrar yarı yarı ya (12.5 mg) kesip selenyum almaya devam edebileceğimi söyledi. Bu benim bakım dozum olurdu.

Yaptım. Ve tahmin et ne oldu? İŞE YARADI!!! Birkaç hafta içinde kitle daha küçük, daha az yoğun ve hassas değildi. Bir ay içinde, takviyeden önceki boyutunun yarısı kadardı. İki ay içinde GONE oldu.
Ağrısız, stressiz, istilacı bir prosedür olmadan gitti.

Peki neden işe yaradı? Dr. Brownstein'ın İyot: Neden İyota İhtiyacınız Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsınız adlı kitabından:

> Hayvan çalışmaları, iyot eksikliği durumunun göğüslerin yapısını ve işlevini değiştirebileceğini kesin olarak göstermiştir. Kendi araştırmam ve çalışmamdan sonra, iyot eksikliğinin meme kanseri ve fibrokistik meme hastalığına neden olan bir faktör olduğu konusunda birkaç araştırmacıyla aynı fikirdeyim. Kadınların iyot düzeylerine baktırmalarının gerekli olduğuna inanıyorum ve iyot eksikliği olduğu gösterilirse iyot takviyesine başlanmalıdır.
>
> Göğüsler, vücuttaki iyot için vücudun ana depolama alanlarından biridir. İyot eksikliği durumunda, tiroid bezi ve göğüsler, mevcut olan az miktarda iyot için rekabet eder. Bu nedenle, bu tiroid bezini ve göğüsleri iyotsuz bırakacaktır ve guatr, hipotiroidizm, otoimmün tiroid hastalığı, kanser dahil meme hastalıkları ve kistik meme hastalığı gibi hastalıklara zemin hazırlayabilir. Ek olarak, vücutta ikinci en yüksek iyot konsantrasyonunu içeren yumurtalıklar gibi diğer glandüler dokular da iyot eksikliği durumunda tükenecektir.
>
> İyotun tek kullanıcıları göğüsler ve tiroid değildir. Prostat bezi, mide-bağırsak sistemi, tükürük bezleri, kemikler ve bağ dokuları için gereklidir. Bu parçalardan herhangi birine sahipseniz ve onları sağlıklı tutmak istiyorsanız, muhtemelen diyetinizde yeterli iyot bulunduğundan emin olmalısınız.

İşte bu benim hikayem ve paylaşmanın önemli olduğunu hissettim. Fibrokistik meme hastalığım, Paleo/İlkel/Atalardan kalma bir yaşam tarzına başlamadan çok önce mevcuttu, ancak bu beslenme tarzının genellikle iyot açısından düşük olduğunu not etmenin değerli olduğunu düşünüyorum. Çoğumuz iyotlu sofra tuzu yerine Kelt deniz tuzunu tercih ederiz.

Machine Translated by Google

geçiş yaptıktan sonra pişirme. Paketlenmiş, işlenmiş gıdaları kesmek, iyotlu tuz alımını da keser. Toprağımız, özellikle Orta Batı eyaletlerinde, iyot bakımından yetersizdir, yani ürünlerimiz ve otlatılan hayvan ürünlerimiz iyi bir kaynak değildir. Balık iyi bir kaynaktır ve deniz sebzeleri harika kaynaklardır, ancak bunlar halkımız tarafından her gün yenen yiyecekler değildir.

İyot takviyesi ihtiyacını zı test etmede ve belirlemede size yardımcı olabilecek Bütünsel veya Naturopatik bir doktor bulmanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Bunu kendi başınıza yapmanızı tavsiye etmem, çünkü doktorunuz takviye yaparken muhtemelen tiroid fonksiyonunuzu izlemek isteyecektir.

Yapmak istediğim bir not daha var. Tıp alanında çalışıyorum ve her gün geleneksel Batı tıbbıyla burun buruna geliyorum. Hayatımızı büyük ölçüde iyileştiren Batı tıbbı uygulamaları ve şaşırtıcı tıbbi gelişmeler olduğuna gerçekten inanıyorum. Ancak mevcut tıp alanımızın eksiklikleri var ve benim hikayem bir örnek. Semptomları tedavi etmemeliyiz, sebebi araştırıp tedavi etmeliyiz. Aksi takdirde, gerçekten iyileştik mi yoksa sadece kuyruğumuzu mu kovalıyoruz?

Machine Translated by Google

Ondokuzuncu Bölüm

İ lerlemek—Geç miş in Ötesinde
iyot krizi

Her gerç ek, fark edilmeden önce üç aş amadan geç er.
İ lkinde alay edilir. İ kincisinde ise karş ı ç ı kı yor.
Üç üncüsü, apaç ı k olarak kabul edilir.

—Arthur Schopenhauer

Y İ yot Krizi'ni okumayı bitirdiniz . Sı rada ne var? Ş imdiye kadar sorunun aç ı kç a farkı ndası nı z ve farkı ndalı k her zaman ilerlemenin ilk adı mı dı r.

İ yot yolculuğ unuz ne olacak?
Salgı n iyot krizine meydan okuyabilir misiniz?
Bu halk sağ lı ğ ı felaketine kiş isel bir ç özüm bulabilir misiniz?
İ yodu kimin ç aldı ğ ı na dair tı bbi gizemi keş fedebilir misiniz ?
Bu ç özümü kendinize uygulayabilir misiniz?
Tüm yaş amı değ iş tiren vaka incelemelerini okuduktan sonra kendi planı nı zı yapabilir misiniz?
Kendi iyot yolculuğ unuzu baş latabilir misiniz?

İ yot krizini öğ renen diğ erlerine katı lı n ve baş layı n. Sorununuzu ve ç özümünüzü paylaş ı n. 500 yı l boyunca ç ocukları n büyümediğ i, keç ilerin düş ük yaptı ğ ı Ç in köyünün hikayesini paylaş ı n. paylaş

Machine Translated by Google

yataktan çı kamayan üç çocuk annesinin hikayesi; sonunda ailesine yardı m edebilen genç adam; ya da göğ üs ağ rı sı ndan kurtulan kadı nlar.

İ yotun yardı m ettiğ i herkes, kendi kiş isel deneyimleriyle mevcut, olumlu araş tı rmaları n gövdesini oluş turur. Paylaş arak İ yot Krizini yeneceğ iz. Çünkü iyot eksikliğ i dünya çapı nda salgı nken, acı ve izolasyon bizi bireysel olarak, teker teker etkiliyor . Bilgi paylaş mak tek yol. Bu süreçteki nimetimiz, sı kı ntı lı dünyamı zı n en yeni nesillerinin ilk kez eriş ebildiğ i internetin gücüdür. Kronik bir ş ikayetin uçurumundan sadece bir kiş i kurtarı labiliyorsa, İ yot Krizi'ndeki bilgileri paylaş mak, onu okumak için harcanan zamana değ ecektir.

Rahatsı z edici gerçeğ i unutmayı n: çoğ u doktor ve bilim adamı , mevcut "bakı m standardı " RDA iyot tavsiyelerine doğ rudan karş ı konuş amaz. Bu düş ünce - bu özen standardı - nereden geldi? Gerçeklerden ya da yaş amı değ iş tiren iyot gerçeklerini deneyimlemiş insanlardan değ il. Lisanslı pratisyenlerin çoğ u eski, ana akı m düş ünceyle birlikte hareket etmelidir çünkü bu düş ünceye meydan okuyan olumlu, etkili keş ifleri bildirmenin kiş isel bedeli çok yüksektir.

İ yot eksikliğ i hakkı nda ihtiyatlı bir ş ekilde bilgi uçuran uygulayı cı ları desteklemeliyiz. Ne yazı k ki, bir sağ lı k sorununa etkili bir çözüm bulunması , bir kariyere zarar verebilir veya lisansı tehlikeye atabilir. Tarih, düş ünceli, ileri görüş lü bireyler tarafı ndan yapı lan önemli keş iflerin önünde duran muhafazakar - hayı r, gerici - düş ünce örnekleriyle doludur - anlatı lmamı ş acı lara neden olan ası rlı k sorunlara çözümler.

Unutmayı n, 1800'lerde Dr. Semmelweis, annelerin lohusa humması ndan ölmesini önlemek için doktorları n bebekleri doğ urmadan önce ellerini yı kaması nı önerdiğ i için alay konusu olmuş tu. Ne paradoks - bir tı p ya da bilim uzmanı yaş amı değ iş tiren bilgiler hakkı nda ne kadar çok ş ey bilirse, o kadar geri adı m atmalı dı r.

Sözü yayma ayrı calı ğ ı , hastadan hastaya tı bbı n sı radan halkı na düş üyor . Burada paylaş tı ğ ı mı z vaka incelemelerinin daha fazla kiş iye ulaş ması ve çok daha geniş çapta tanı tı lması gerekiyor. İ yot Krizi'nde özetlendiğ ini gördüğ ünüz gibi , iyot krizini düzeltmeye yönelik adı mlar mevcuttur ve onlarca yı ldı r atı lmaktadı r. İ yot bilgisini arkadaş ları nı za ve ailenize götürmenizi tavsiye ederim. bilim adamları nı n ve uygulayı cı ları n hikayelerini paylaş ı n

Machine Translated by Google

yapamazlar çünkü iyot eksikliği iyle ilgili standart dı ş ı tı bbi gerçekleri yaygı nlaş tı racak durumda değ iller.

Bir gazeteci ve meslekten olmayan biri olarak yazmak, "Yol arkadaş ları mı n keş fettiğ i bilgilere bakı n" dememi mümkün kı lı yor. Doğ ruluk kontrolü yapı n. Beni kontrol et. Öğ renmek. Bilgileri test edin. Önceki iyot grup düş üncesine meydan okuduğ um iç in kimse beni kovamaz. Kimse beni dı ş lamayacak. Kimse seni dı ş lamayacak. Artı k biliyoruz, bizden çok fazla var.

Bu kitap, iyotun benim ve diğ er birç ok kiş inin hayatı nı nasıl değ iş tirdiğ i konusundaki tutkumu paylaş mamı sağ ladı . Tutkumu paylaş ı yorsanı z, lütfen konuş un. Değ iş im çağ rı sı yapmalı yı z. Bahisler geri çekilmek iç in çok yüksek.

Islı k çalma! İ yot iç in önerilen mevcut günlük ödenek 150 mcg'dir. Bu, mevcut bromla doymuş ortamı mı z iç in çok düş ük. Ulusal Bilimler Akademisi ile iletiş ime geç in ve önerilerini yeniden düş ünmelerini isteyin.

Reddetmek! İ yotlu tuzun optimal sağ lı k iç in yeterli iyot sağ ladı ğ ı na dair çokça desteklenen fikir tam bir aldatmacadı r! Reddetmek. Karton açı lı r açı lmaz buharlaş tı ğ ı iç in tuzda gerçekte ne kadar iyot olduğ unu kimse bilemez.

Paylaş ! Gı daları mı zda ve çevremizde yaygı n olarak bulunan iyot önleyici brom bromür katkı maddeleri hakkı nda konuş un, bu katkı maddeleri mevcut İ yot Krizinin altı nda yatan baş ka bir neden olabilir.

Ver! Bu kitabı sağ lı k uzmanları na verin. Onlara kendi iyot deneylerine baş lamak istediğ ini söyle.

Uzun vadeli iyot bilgilendirme kampanyası ndayı m - "süresi boyunca". Grass Roots İ yot Hareketi'ndeki arkadaş ları m da öyle. Bu hareketin mirası nı n elimizden kayı p gitmesine izin vermeyeceğ iz.

www.IodineResearch.com adresini ziyaret edin daha fazla bilgi iç in. veya beni ziyaret et www.LynneFarrow.net.

Belgelemek iç in iyot baş arı öykülerini derlemeye devam edeceğ im Bireysel kullanı mı n etkileri.

Bildirmek istediğ iniz kiş isel bir hikayeniz varsa, lütfen ayrı ntı ları bana Lynne@LynneFarrow.net adresinden e-posta ile gönderin.

Machine Translated by Google

4. Bölüm

Kaynaklar

Machine Translated by Google

Kaynak Listeleri

İ yot Yükleme Testi

Dr. Guy E. Abraham, meslektaş ları yla birlikte, 24 Saatlik İ yot Yükleme testini bir hastanı n iyot yeterliliğ ini değ erlendirmede faydalı bulmuş lardı r.

İ lke, vücudun iyot seviyesi yeterliyse, testin baş langı cı nda alı nan 50 mg iyotun büyük bir kı smı nı n 24 saat içinde idrarla atı lması dı r.

Vücut yetersizlik gösterirse, ön test iyot dozunun önemli bir kı smı vücut tarafı ndan tutulacaktı r. İ drarla atı lan miktar düş ük olacaktı r.

İ yot Doktorları , doygunluğ u yüzde 90'ı n altı nda gösteren herhangi bir test sonucunun, hastanı n iyot takviyesi iç in aday olduğ unu gösterdiğ ini bulmuş lardı r.

'07 İ yot Konferansı 'ndan güncelleme: Tiroid bozuklukları veya meme hastalı ğ ı gibi bilinen iyot eksikliğ i durumları nı n varlı ğ ı ndaki normal test sonuç ları , Sodyum İ yodür Belirticisi (NIS) mekanizması yla bir emilim kusurunu gösterebilir. Bu durumda testin bir parç ası olarak verilen iyot emilmeyebilir ve vücuttan idrara geç ebilir.

Machine Translated by Google

"Yanlış normal" test sonucu olabilir. Doktorlar, üç ay boyunca iyot takviyesi yapılması ve ardından testi tekrarlamayı önermektedir. İyot takviyesi emilimi iyileştirdikçe, test sayıları düşmeli (klinik duruma uygun olarak), ardından sürekli olarak yükselmelidir.

İyot Araştırma Projesi katılımcıları için, Meme Kanseri Seçimleri, veritabanımız için sonuçların tutarlılığını sağlamak üzere FFP Laboratuvarlarında test yapılmasını önerir. New York'ta, pratisyeninizin Doctors Data Lab ile iletişime geçmesini sağlayın. Testinizin 50 mg Iodoral içerdiğinden emin olun veya Iodoral tabletleri doktorunuzdan alın.

İyot Yükleme Testi sipariş vermek üzere test kiti için 877-900-5556 numaralı telefondan FFP labs ile iletişime geçin. Ayrıca laboratuvara ffp_lab@yahoo.com adresinden e-posta gönderebilirsiniz. bölgenizde bir İyot Okuryazar Uygulayıcı olup olmadığını veya test sonuçlarını zın Dr. Flechas'a atanıp

atanamayacağını görmek için. http://cypress.he.net/~bigmacnc/drflechas/index.htm

Hakala Labs ayrıca iyot testi de yapıyor ve testi Avrupa'ya gönderecek.
İyot Yükleme Testinin daha ayrıntılı bir açıklaması için lütfen Jorge Flechas, MD tarafından yazılan İyot/İyodür Yükleme Testini okuyun . www.vrp.com adresinde bulunabilir .

Machine Translated by Google

İ yot Takviyesi Protokolü (Ekim 2007 İ yot Konferansı ndan)

Doktorlar Guy Abraham, MD, David Brownstein, MD ve Jorge Flechas, MD, 4.000'den fazla hastayı iyot takviyesi ile tedavi ettiler.
Aş ağ ı daki protokol, yazı ları ve dersleri tarafı ndan önerilmektedir. İ yot Tedavisi alanı na yaptı kları öncü araş tı rmaları ve cömert katkı ları nı takdirle karş ı lı yoruz. Protokolün altı ndaki referanslara bakı n.

İ yot ve Tamamlayı cı Besinler 50 mg İ yot minimum (12.5 mg ile baş layabilir).

Bazı uygulayı cı lar, Lugol solüsyonu gibi baş ka bir iyot formu önerebilir. İ yodoral, özellikle gastrik tahriş i önlemek iç in tasarlanmı ş tablet formundaki Lugol formülüdür.

C Vitamini: Günde 3.000 mg (bromürü detoks etmek iç in daha fazlası gerekebilir).
300-600 mg magnezyum oksit (İ yot Araş tı rma Projesi katı lı mcı ları magnezyum glisinat veya magnezyum sitratı tercih eder.)
200 mcg selenyum. Selenometiyonin versiyonu birç ok kiş i tarafı ndan tercih edilmektedir. Günde iki kez 500 mg niasin (B3) (niasinamid DEĞ İ L). Boş almayı önlemek iç in daha alç aktan baş layı n. Günde üç kez 100 mg B2 Vitamini. ATP Kofaktörü alternatif olarak
kullanı labilir. ½ç ay kaş ı ğ ı * iş lenmemiş deniz tuzu diyete eklendi. (Bir sonraki sayfadaki
referansa bakı n.) 8 oz'da ¼ ç ay kaş ı ğ ı iş lenmemiş tuz. günde iki kez gerektiğ i kadar su.
Kapsamlı bir vitamin ve beslenme programı .
(Ş ubat 2008) Dr. Guy Abraham, "fazla kalsiyum takviyesinin (2.000-3.000 mg/gün), iyot takviyesine zayı f yanı tı n en yaygı n nedeni olduğ u" konusunda uyarı yor. Vitamin Araş tı rma Haberleri Cilt. 22.
2 numara.
Protokol Güncellemesi 2009: Meme Kanseri Seç imleri İ yot Araş tı rma Projesi katı lı mcı ları ndan toplanan veriler, ATP KoFaktörlerinin

Machine Translated by Google

iyot emilimini hı zlandı rmaya ve TSH seviyelerini normalleş tirmeye yardı mcı olur.

Lugol'ün İ yot Çözelti Tablosu: Damla Baş ı na Miligram İ yot

Lugol's content per drop	Iodine	Iodide	Total
2%	1.0 mg	1.50 mg	2.50 mg
3%	1.5 mg	2.25 mg	3.75 mg
5%	2.5 mg	3.75 mg	6.25 mg
7%	3.5 mg	5.25 mg	8.75 mg
10%	5.0 mg	7.50 mg	12.50 mg
15%	7.5 mg	11.25 mg	18.75 mg

*Diyete eklenen ilave ½ç ay kaş ı ğ ı iş lenmemiş tuz, İ yot Konferansları sonrası nda ana hasta-hasta grupları nı n ve bazı İ yot Doktorları nı n mutabakatı ile eklenmiş tir. Tuz Yükleme Protokolünü okuduğ unuzdan emin olun ve tuz yüklemesi, ilave tuz veya herhangi bir tı bbi strateji uygulamadan önce doktorunuza danı ş ı n.

Machine Translated by Google

Tuz Yükleme Protokolü

İyot kullanıcıları, bromürü ve diğer birçok detoks semptomunu temizlemek için genellikle tuz yükleme protokolünü kullanır. Tuz, yüzyıllık aşkın bir süredir doktorlar tarafından bromür semptomlarını gidermek için kullanılmaktadır.

Dr. William Shevin, Tuz Yükleme Protokolünü Şubat ayında sundu.
2007 İyot konferansı:

¼ çay kaşığı* işlenmemiş, rafine edilmemiş tuz ½bardak ılık suda eritilir ve ardından hemen 12-16 oz saf su eklenir.
Gerekirse 30-45 dakikada tekrarlayın. Bol idrara çıkma başlayana kadar tekrar edebilir.
Sübjektif yanıtı gözlemleyin (genellikle birkaç saat içinde).

Web'de www.DrShevin.com adresinde Dr. Shevin'i ziyaret edin. Tuz Yükleme Protokolünü okuduğunuzdan emin olun ve tuz yüklemesi veya herhangi bir tıbbi strateji uygulamadan önce doktorunuza danışın.

www.DrBrownstein.com adresinde bulunan Dr. David Brownstein'ın Salt Your Way to Health adlı kitabının 2. baskısını okuyun ve .

*İyot Araştırma Projesi katılımcılarımızın, suda çözünen ½çay kaşığı tuzun ¼ çay kaşığı dozajından daha hızlı çalıştığını bulduğunu unutmayın.

Machine Translated by Google

İ yotla İ lgili Bromür ve Toksin

Detoksifikasyon Belirtileri ve stratejiler

İ yotla iliş kili bromür semptomları aş ağ ı dakileri iç erebilir ancak bunlarla sı nı rlı değ ildir:

göz kapağ ı
seğ irmesi ayak
seğ irmesi ellerde veya ayaklarda
karı ncalanma karanlı k düş ünceler (örneğ in yaş amak
iç in bir neden yok) depresyon (örneğ in yataktan kalkmak iç in bir
neden
yok) kaygı
duygusallı k ağ ı z ve dilde yaralar ve kesikler veya "ağ rı lı
ağ ı z" "koniform" olmayan farklı "akne", "bromür sivilce", "akne benzeri döküntüler".
(Bazı iyot kullanı cı ları çinkonun bromürün akneye yardı mcı
olduğ unu

bulmuş lardı r.) cilt "keser" saç dökülmesi beyin
buğ usu bacak ve kalça
ağ rı sı (artrit
gibi hissettirir)
döküntü (bromaderma)
metalik tat
sinüs
ağ rı sı
kiraz
anjiyomları burun akı ntı sı baş ağ rı sı sedasyon uyuş ukluk garip yutkunma hissi
(eskilerde
rapor edilir) "ş iş miş glottis" olarak tı bbi literatür)
vücut kokusu (bromos pis koku iç in Yunancadı r) olağ andı ş ı idrar kokusu veya rengi

Machine Translated by Google

ağ ı z
kuruluğ u üretral spazm, sı k idrara ç ı kma (idrar yolu enfeksiyonu ile

karı ş tı rı lı r)
ishal kabı zlı k
görme
değ iş iklikleri sinirlilik
artan salivasyon
rüya değ iş iklikleri
hormon
değ iş iklikleri böbrek ağ rı sı meme hassasiyeti (geç ici semptomun düzeldiğ i bildirilir)

Göğ üs Kanseri Seç imleri İ yot Araş tı rma Projesi'ne kaydolanları n ç oğ u, Curezone İ yot Forumu üyeleri ve Yahoo İ yot Grubu üyeleri, bromür, ölü bakteriler ve diğ er toksinlerden kaynaklanan iyot detoks semptomları rahatsı zsa aş ağ ı daki önerileri faydalı buldu. Aş ağ ı daki stratejileri uygulamadan önce doktorunuza danı ş ı n:

1. Tuz Yükleme Protokolü, birç ok kiş iye en etkili yol olarak fayda sağ lamı ş tı r. iyot alarak salı nan toksinleri yı kayı n.
2. Nabı z dozlama iyot. Bu, Companion Nutrients ile devam ederken böbrekleri dinlendirmek iç in iyodu 48 saat durdurmak anlamı na gelir.
3. Bağ ı rsakları tolere edebilmek iç in gün iç ine yayı lmı ş C vitamini alı mı .
4. İ yot Eş lik Eden Besinlerin tamamı nı almak. Çok sayı da referans, ATP KoFaktörleri de dahil olmak üzere İ yot Eş lik Eden Besin Maddelerinin hücre detoksifikasyonunu geliş tirdiğ ini kanı tlamaktadı r.
6. Daha fazla su iç mek. Bu yeterince vurgulanamaz.
7. Cilt semptomları olan iyot kullanı cı ları na göre, sı klı kla 25 mg ç inko eklenmesi yardı m eder.

Machine Translated by Google

Ek A

Bromür Hakimiyet Teorisi—
Rekabetçi İnhibisyon Nasıl Neden Olur?
Iyot eksikliği

Çevresel, mesleki, iatrojenik veya diyet maruziyeti yoluyla elde edilen brom, vücuttaki brom seviyelerinin iyot enzim metabolizmasını inhibe edecek kadar yükselmesine neden olduğunda bir bromür* hakimiyet durumu gelişebilir.

İyot takviyesi, bromür atılımına neden olan rekabetçi brom-iyot ilişkisini değiştirir. Böylece, bromür hakimiyeti azalır ve uygun iyot enzim metabolizması yeniden sağlanabilir.

Zehirli 21. Yüzyılda şu sorular sorulmalıdır:

Bromür hakimiyeti olmasaydı bu kadar şiddetli bir iyot eksikliği yaşar mıydık?

Pek çok hastalığın altında yatan neden iyot eksikliğiyse, bromür de "altta yatan nedenin altında yatan neden" midir?

Bromür hakimiyeti bir halk sağlığı krizi mi yaratıyor?

Machine Translated by Google

Bromür Hakimiyeti Nereden Geliyor?

Bromür, birçok yaygın üründe ve böcek ilacı olarak kullanılan sinsi bir katkı maddesidir. Çok miktarda bromla ilgili kimyasal katkılı ürünler nedeniyle, bu insan yapımı katkı maddesine maruz kalmak insan popülasyonlarında iyotun tükenmesine neden olmuştur. Laboratuar hayvanlarında yapılan çalışmalar, az miktarda bromür maruziyetinin bile toksik olabileceğine dair endişe verici kanıtlar sunmaktadır (1).

Hangi ürünler brom/bromür içerir?

Şu anda, bromür pestisitlerde (metilbromür), bazı ekmek ürünlerinde (potasyum bromat), narenciye aromalı içeceklere eklenebilen bromlu bitkisel yağlarda, sıcak küvet temizleyicilerinde, bazı astım inhalatörlerinde ve reçeteli ilaçlarda, plastik ürünlerde, bazı kişisel bakım ürünlerinde bulunur. ve bazı kumaş boyaları .

Bromun Organlar Üzerindeki Etkileri

İyot eksikliği tiroid ve diğer organları zayıflatır (2)(3)(4)(5)(6). Bromür-iyot oranı az olan kişilerde bromür sorun olmayabilir.

Tiroid

Yükselmiş bromür seviyeleri, basit hipotiroidizmden otoimmün hastalıklara ve tiroid kanserine kadar her tiroid hastalığında rol oynamaktadır.
Malenchenko , tiroid kanserinde normal tiroid dokusuna göre 50 kat daha yüksek bromür seviyeleri bulmuştur (7).

Ortamda karşılaşılması beklenen minimum miktarda bromla bile beslenen fareler, bromür hakimiyetinin tartışılabilir bir durumu olan guatr benzeri değişikliklere maruz kaldılar (8). FIRE projesinde, sıçanları bromlu alev geciktirici bileşik olan bromosiklodekan'a maruz bırakmak, T4 azalması da dahil olmak üzere tiroid hormon ekseni üzerinde tutarlı etkiler gösterdi.
Tiroid bezi hücrelerinin artan boyutu ve daha büyük çekirdekleri vardır, bu da artan sentetik aktiviteye işaret eder (9).

Machine Translated by Google

Geliş tirilmiş bromür alı mı ile, iyot içeriğ inin tam üçte biri sı çanları n tiroidleri bromür ile değ iş tirildi (10).

Deri

Yaklaş ı k dört yı ldı r bromür içeren sakinleş tirici kullanan bir kadı ndan alı nan deri biyopsisinde, normal deride bromürde artı ş ve etkilenen deri lezyonundakinden üç kat daha fazla bromür bulundu (11).

Sodyum bromür içeren ş urup verilen bir bebekte yüz ve kafa derisinde vejetatif lezyonlar geliş miş tir (12).

Uzun süre bromlu bileş iklere maruz kalan teknisyenler gövde ve ekstremitelerde çoklu kiraz anjiyomları geliş tirmiş tir (13).

zihinsel

Psikiyatri literatürü, depresyondan şizofreniye kadar ruhsal durumlarda görülen yüksek bromür düzeyleri vakaları yla doludur (14)(15)(16). Guy Abraham, MD'nin sorduğ u gibi, "Yanlı ş bromizm teş hisi konan kaç kiş i ş u anda psikiyatrik ilaçlarla tedavi ediliyor?" (17).

Bromür, 1950'lerde kadı nları n cinsel dürtülerini bastı rmak iç in kullanı ldı .

İ ş itme

Bir ekmek katkı maddesi olan potasyum bromatı n hayvanlarda ve insanlarda böbrek hasarı na ve kalı cı sağ ı rlı ğ a neden olduğ u bilinmektedir (18). FIRE projesinde, farelerin 28 gün boyunca bromlu alev geciktirici bileş ik tetrabromo-bisfenol-A'ya maruz bı rakı lması yla ilgili en önemli etki iş itmeydi. Spesifik olarak, alt frekans aralı ğ ı etkilendi (19).

böbrekler

Bromatı n kansere, özellikle böbrek kanserine neden olma yeteneğ i önemli bir sağ lı k sorunudur (20). İ çme suları na yüksek doz (100 haftalı k potasyum bromat) verilen sı çanlarda böbreklerdeki gen ekspresyonu, düş ük kanser olmayan dozdan belirgin gen ekspresyonu farkı gösterdi.

Yüksek doz böbrek geni ekspresyonu, adenom benzeri bir ekspresyon paternine benziyordu (21).

Machine Translated by Google

Ortak Ürünlerde Bromlar

Ekmek

Çoğu ticari ekmek ve unlu mamullere bir katkı maddesi olarak potasyum bromat, muhtemelen Batı kültürlerinde brom aşırı yüklenmesine en korkunç katkıyı sağlar.

Bromlu un, potasyum bromat ile "zenginleştirilmiş" bir üründür. Bazı ticari fırıncılar, güvenilir sonuçlar verdiği ve ekmek kancaları na ve diğer ticari pişirme araçları na dayanabilen daha elastik hamur yaptığı için bromlu un kullandıkları nı iddia ediyor (22). Bununla birlikte, Pepperidge Farm mükemmel sonuçlar veren sadece bromlanmamış un kullanmayı başarıyor.

Ekmekte Potasyum Bromatı n Yasaklanması Hakkı nda Not

İngiltere 1990'da ekmekte bromatı yasakladı. Kanada 1994'te ekmekte bromatı yasakladı (23). Avustralya'da P230 Önerisi: Gıda Düzenleme Bakanlar Konseyi (FSANZ), Temmuz 2007'de ekmek, kahvaltılık gevrek ve bisküvilerde iyotlu tuzun zorunlu kılınması na ilişkin önerisini hâlâ tamamlamadı.

1999'da Kamu Yararı na Bilim Merkezi FDA'ya potasyum bromat kullanımını yasaklaması için dilekçe verdi ve FDA'nı n yıllardır bromatı n laboratuvar hayvanları nda kansere neden olduğunu bildiğini ancak yasaklamayı başaramadığını iddia etti (24). Eylül 2007 itibariyle ABD FDA, bir Göğüs Kanseri Seçimleri soruşturması na şu ifadeyle yanıt verdi: "Potasyum bromat hala güvenli bir katkı maddesi olarak listeleniyor."

su

Bromür içeren içme suyu ozona maruz kaldığı nda güçlü bir oksitleyici madde olan bromat iyonu oluşur. Bromat içeren içme suyuyla ilgili iki geri çağırma meydana geldi: Wegmann'ı n 2006'daki "Kendini İyi Hissedeceğiniz Yiyecek" kaynak suyu geri çağırması ve 2004'teki Coca-Cola'nı n "Dasani"si (25).

Diş Macunu, Gargara ve Gargaralar

Machine Translated by Google

Potasyum bromat, diş macunu, gargara ve gargaralarda antiseptik ve büzücüdür. Dahili olarak alı ndı ğ ı nda çok toksiktir. Diş macununda kanamaya ve diş eti iltihabı na neden olabilir (26).

Alev Geciktiricilerde Brom

Alev geciktiriciler, çok çeş itli ticari ve ev tipi ürünlerin yanı cı lı ğ ı nı azaltı r. Bazı bromlu ev geciktiriciler (BFR'ler) kullanı ldı kları ürünlerden göç ederek toz yoluyla çevreye ve insanlara girerler (27).

Kiş isel Ürünler ve Bazı Kozmetikler

Kalı cı dalgalar, saç boyaları ve tekstil boyaları gibi ürünlerde sodyum bromat: Sodyum bromat, kalı cı dalga nötrleş tiricilerde, saç boya maddesinde ve tekstil boyama iş leminde bulunur (28). Benzalkonyum bazı kozmetiklerde koruyucu olarak kullanı lmaktadı r (29).

Referanslar

1. Vobecky, M., ve diğ ., "Geliş tirilmiş Bromür Alı mı nda Sı çan Tiroid Bezinde Bromun İ yot ile Etkileş imi", Biol Trace Elem Res, 1996.

2. Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on The Effect of Bromide of Rat Thyrosits", Ann Anat, 2004.

3. Pavelka, S., ve diğ ., "Sı çanlarda Bromür Kinetiğ i ve Dağ ı lı mı , II: Bromürün Dağ ı lı mı Vücutta," Biol Trace Res, 2000.

4. Velicky, J., ve diğ ., "Potasyum Bromürün Sı çan Tiroid Bezinde Uzun Süreli Etkisi", Açta Histochem, 1998.

5. Velicky, J., et al., "Potasyum Bromür ve Farenin Tiroid Bezi: Morfoloji ve İ mmünokimya", 1997.

6. Vobecky, M., ve diğ ., "Geliş miş Bromür Alı mı nda Sı çan Tiroid Bezinde Bromun İ yot ile Etkileş imi", Biol Trace Elem Res, 1996.

7. Malenchenko, AF ve diğ erleri, "Normal ve Patolojik Olarak Değ iş tirilmiş Tiroid Dokusunda İ yot, Klor ve Bromürün İ çeriğ i ve Dağ ı lı mı ", Med Radiol, 1984.

8. Velicky, J., et al., "Potasyum Bromür ve Farenin Tiroid Bezi: Morfoloji ve İ mmünokimya, RIA ve INAA Analizi," Ann Anat, 1997. 9.

www.credocluster.info, Sayı 6, Temmuz 2006.

10. Vobecky, M., ve diğ ., "Geliş tirilmiş Bromür Alı mı nda Sı çan Tiroid Bezinde Bromun İ yot ile Etkileş imi", Biol Trace Elem Res, 1996.

11. Hubner, K., ve diğ ., "Bromodermada Cilt Bromür İ çeriğ i ve Bromür Atı lı mı Tuberosum," Arch Derm Res, 1976.

12. Bel, S., ve diğ erleri, "Bir Bebekte Vejetant Bromoderma", Pediatrik Dermatoloji, 2001.

Machine Translated by Google

13. Cohen, A., ve diğerleri, "Kiraz Anjiyomları ile İlişkili Bromürlere Maruz Kalma", Dermatology, 2001.

14. Horowitz, BZ, et al., "Aşırı Kola Tüketimi Kaynaklı Bromizm", Klinik Toksikoloji, 1997.

15. Levin, M., "Bromür Zehirlenmesinin Ürettiği Geçici Şizofreni", Am J Psikiyatri, 1946.

16. www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html 17.

Abraham, GE, "Güçlü Bir Anyon Değiştirme Reçinesi Üzerinde Kromatografik Ayrılmaları nın Ardından İyon Seçici Elektrot Prosedürü ile Dört Kararlı Halojenürün Birleşik Ölçümü: Klinik Uygulama", The Original Internist, 2006 .

18. Morizono, T., ve diğ., "Setrimid ve Potasyum Bromatın Potasyum İyonu Üzerindeki Etkileri Gine Domuzunun İç Kulak Sıvısındaki Konsantrasyon," Physiol Bohemoslov, 1988.

19. www.credocluster.info, Sayı 6, 2006. 20.
www.rtctoc.com/bromate.htm 21.

Geter, D., ve diğerleri, "F334'te Kronik Potasyum Bromat Maruziyetinin Böbrek Toksikogenomikleri Erkek Sıçanlar," EIMS Meta Veri Raporu, 2006.

22. www.wisegeek.com
23. www.rtctox.com/bromate.htm 24.

www.cspinet.org/new/bromide.htm 25.
www.rtctox.com/bromate.htm 26.

www.healthycommunications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html 27.

www.credocluster.info, Sayı 6 2006. 28.

www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html 29.

www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

---

* Yazarın Notu: İyot ve iyodür terimlerini birbirinin yerine kullanabilirsiniz. iyotlu tuzdaki iyodür gibi fark tartışmayla ilgili olmadığı sürece. Benzer şekilde, bromla ilgili herhangi bir kimyasalın iyodu inhibe etme gücünü tartışırken, okuyucu brom ve bromür terimlerini birbirinin yerine kullanılabilir olarak düşünmelidir.

Machine Translated by Google

Ek B

İ yot ve Meme

Peki ya tek bir besin olsaydı ...?

1. Göğ üste desensitize östrojen reseptörleri.
2. Aş ı rı aktif yumurtalı klarda azalmı ş östrojen üretimi.
3. Sı klı kla meme kanserinden önce gelen azalmı ş fibrokistik meme hastalı ğ ı .
4. Kanser hücresi ölümüne neden oldu, hücre bölünmesini yavaş lattı , tümörlere kan damarı büyümesini azalttı .
5. Kemo ilacı Fluorouracil'den daha fazla hücre ölümüne neden oldu.
6. Sı çanları n meme kanserine neden olan toksin DMBA ile beslendiklerinde kanser olmaları nı önledi.

Araş tı rma Biraz Meme Öneriyor

Kanserler İ yot Eksikliğ i Olabilir Hastalı k

İ yot tüketimi düş tükçe meme kanseri oranları arttı .
Ancak araş tı rma, iyotun etkilerini keş federek çok daha derinlere iniyor.

Machine Translated by Google

meme hastalığı ve meme kanseri takviyesi. Bu önemli atılım, yıllardır araştırma hattında yer alıyor ancak ancak son zamanlarda ivme kazandı. Yazar, 50 yıllık iyot araştırmasını gözden geçirdikten ve dünyanın dört bir yanındaki araştırmacılarla yazıştıktan sonra, ya çevredeki bromür baskınlığından ya da diyetteki iyot eksikliğinden kaynaklanan anormal iyot metabolizmasının önleyici ve/veya bir tedavinin parçası olarak ele alınması gerektiğini bildiriyor. terapötik bir strateji.

İyot eksikliği giderek artıyor.

Amerikalıların iyot tüketimi, meme kanseri oranları arttıkça 1970'lerden bu yana yüzde 50 düştü (1). Topraktaki iyotun daha düşük olduğu ABD Guatr Kuşağı 'nda meme kanseri daha fazladır (2).

Buna karşılık, Japonya'da meme kanseri insidansı ve ciddiyeti Avrupa ve ABD'dekinden daha azdır, bu diyete bağlanabilir (3). Japon kadınları, Kuzey Amerikalı kadınlara göre 25 kat daha fazla iyot tüketiyor ve meme kanseri oranları daha düşük (4).

Bu arada, 1970'lerden bu yana ABD'de ve diğer birkaç ülkede un, bazı gazlı içecekler ve ilaçlara iyot bloke edici brom kimyasalları eklenerek iyot eksikliğini şiddetlendiriyor.

Florlu içme suyu da iyot emilimini azaltır. Böylece kadınlar daha az iyot tükettikçe ve toksik elementler nedeniyle daha fazla salgıladıkça meme kanseri riskimiz artmaktadır (5).

İyot ve İyi Huylu Meme Hastalığı

Sıçanların besin kaynağındaki iyotun bloke edilmesi, sıçanlar yaşlandıkça ilerleyici, insan benzeri fibrokistik hastalığa (atipi, sklerozan, kalsifikasyonlar, displastik değişiklikler) yol açtı (6). Fibrokistik hastalığı olan hastaların iyot takviyesi, fibrozisin çözülmesine ve meme boyutunun küçülmesine yardımcı olmuştur (7).

Fibrokistik hastalığa eşlik eden ağrılı göğüsleri olan kadınlar için iyot, 6.0 mg alan kadınların yüzde 50'sinden fazlasında semptomları iyileştirdi. altı ay boyunca iyot (8) ve kahverengi deniz yosunu kadınların yüzde 94'ünde ağrı ve nodülariteyi iyileştirdi (9). Yazarların İyot Araştırma Projesi katılımcıları üzerindeki gözlemlerine göre, kullanılan iyot maddesinin türüne bağlı olarak, ağrılı meme semptomları 24 saatten üç aya kadar düzelmiştir.

İyi huylu meme hastalığı meme kanseri riskini arttırdığından (10) ve iyot fibrokistik hastalığı iyileştirdiğinden, biz, Breast Cancer Choices olarak şunları öneriyoruz:

Machine Translated by Google

iyot takviyesinin meme kanserine yakalanma riskini ve nüks riskini azaltıp azaltmadığını görmek için yapılan çalışmalar.

İyot ve Meme Kanseri

Göğüs hastaları için iyotun terapötik etki mekanizmaları en az üç yönlü olabilir: Hormonal (11), Biyokimyasal (12-18), Genetik (19).

Yani iyot, östrojen reseptörlerini duyarsızlaştırır, kimyasal yolları değiştirir ve genleri etkiler, daha az hücre büyümesine neden olur ve habis hücrelerin apoptozuna (programlanmış hücre ölümü) neden olarak anti-tümör etkisine neden olur.

İyot açısından zengin deniz yosunu, farelerde ve laboratuvarda insan meme kanseri hücreleri üzerinde kanser önleyici bir etki sergiliyor.

Sıçanların yemeğine deniz yosunu eklenmesi, sıçan meme tümörlerinin başlangıcını ve sayısını geciktirir (20, 21). Ve laboratuvarda, mekabu deniz yosunu, üç tür insan meme kanseri hücresinde bitki kaynaklı hücre ölümüne neden oluyor. Mekabu, hücreler üzerinde kemo ilacı 5-fluorourasil'den daha güçlü bir etkiye sahipti (22).

Kimyasal olarak indüklenen (DMBA) sıçan meme tümörlerine iyot eklenmesi, tümörlerin büyümesini durdurur. İyot artı medroksiprogesteron eklenmesi, en yüksek yanıt seviyesini verdi: büyümesi baskılanmış tümörler, tamamen şişmiş (bastırılmamış) tümörlere göre yüzde 100 kat daha fazla iyot içeriği gösterdi. Araştırmacılar iyot alımının medroksiprogesteron tarafından arttırıldığını öne sürüyorlar (23).

David Brownstein, MD'nin ifade ettiği gibi, "Meme kanseri veremezsiniz. yeterli iyota sahip farelere."

Tarama iyot yükleme testinin kullanıldığı küçük, ön hasta çalışmalarında, meme kanseri hastalarının idrarda sağlıklı insanlardan daha az iyot salgılaması iyot eksikliğine işaret eder (24, 25).

Meme Kanseri Seçimleri İyot Araştırma Projesi şu anda nüksetmeyi önlemek için iyot alan hastaları takip ediyor. Çoğu hasta hiçbir yan etki bildirmez. Bazıları, tiroid durumundaki değişiklik, yumurtalık kistlerinin çözülmesi, fibroidlerin küçülmesi, gelişmiş enerji, ruh hali ve zihinsel netlik gibi bir dizi meme dışı iyileşme bildirmektedir.

Ancak dikkat edin, bazı iyot kullananlar bizim iyot olduğuna inandığımız şeyleri bildiriyor. bromürün kan dolaşımına detoks edilmesi, bromizm semptomlarına neden olur.

Savunma Bakanlığı tarafından görevlendirilen bir rapora göre, bromizm belirtileri uyuşukluk, depresyon, "karanlık" düşünceler, "beyin

Machine Translated by Google

sis", kabı zlı k, bacak ve kalça ağ rı sı , akne, döküntü ve diğ er semptomlar. Bu yan etkiler, iyotu keserek ve daha düş ük bir dozda yeniden baş lamadan önce kı sa bir arı nma süresine izin vererek genellikle 24 ila 48 saat içinde geri döndürülebilir. Yine yukarı da belirtildiğ i gibi, sudaki iş lenmemiş tuz, böbrekler yoluyla bromür detoksunu hı zlandı rarak detoks semptomları nı hı zla hafifletmiş tir. Bölüm 4'e bakı n. Kaynaklar, Tuz Yükleme Protokolü.

Referanslar

1. "NHANES: Ulusal Sağ lı k ve Beslenme Araş tı rması , iyot düzeylerinin %50 azaldı ğ ı nı gösterdi. Birleş ik Devletler. CDC Ulusal Sağ lı k İ statistikleri Merkezi." HKM. hükümet 2000.

2. Eskin, BA, "İ yot ve Meme Kanseri," Deneysel Tı p ve Biyolojide Geliş meler, 1977; 91: 1977; 91: 293–304.

3. Kurihara, M., "Dünyadaki Kanser İ statistikleri," Nagoya Univ. Press, Nagoya, s. 80-81, 1984.

4. Aceves, C., ve diğ erleri, "İ yot , Meme Bezinin Bütünlüğ ünün Bekçisi mi?" Meme Bezi Biyolojisi ve Neoplazisi, 2005.

5. Brownstein, D., İ yot. Neden ihtiyacı n var. Neden Onsuz Yaş ayamazsı n, 2. Baskı , Tı bbi Alternatif Bası n, 2006.

6. Krouse, TB, ve ark., İ yot Bloke Edilmiş Hastalarda Fibrokistik Hastalı ğ a Benzer Yaş la İ lgili Değ iş iklikler Sı çan Göğ üsleri, Arch Pathol Lab Med, 1979.

7. Ghent, WR, ve diğ erleri, "Memenin Fibrokistik Hastalı ğ ı nda İ yot Replasmanı ", Can J Surg, 1993.

8. Kessler, J., "Siklik Mastaljili Hastalarda İ yotun Suprafizyolojik Düzeylerinin Etkisi", Göğ üs Dergisi, 2004.

9. Bezpalov, VG, et al., "Mamoclam" İ lacı nı n Meme Fibroadenomatozisi Olan Hastaları n Tedavisinde Araş tı rı lması ", Vopr Onkol, 2005.

10. Hartmann, LC, et al., "Benign Meme Hastalı ğ ı ve Meme Kanseri Riski", N Engl J Med, 2005.

11. Shah, NM, et al., "Hamilelik Sı rası nda Sı çan Meme Bezlerinin İ yodoprotein Oluş umu ve Doğ um Sonrası Erken Dönem," Proc Soc Exp, 1986.

12. Venturi, S., "Meme Hastalı ğ ı nda İ yotun Rolü Var mı ?", Göğ üs, 2001.

13. Cann, SA ve diğ erleri, "Hipotez: İ yot, Selenyum ve Meme Kanserinin Geliş imi" Kanser Kontrolüne Neden Olur, 2000.

14. Smyth, PP, "Tiroid ve Meme Hastalı ğ ı nda Antioksidan Savunmada İ yotun Rolü" Biyofaktörler, 2003.

15. Coochi, M. ve diğ ., "Yeni Bir Biyo-Kimyasal İ ş birliğ i Hipotezi mi?", Prog Nutr, 2000.

16. Thrall, KD, "Sprague-Dawley Sı çanları nda İ yot ve İ yodür Dağ ı lı mı Farkları ", J Toxicol Environ Health, 1992.

17. Eskin, BA, ve diğ erleri, "Sı çan Tiroidinde İ yot ve İ yodür için Farklı Doku Tepkileri ve Meme Bezleri," Biol Trace Elem Res, 1995.

18. Ghent, WR, ve diğ erleri, "Memenin Fibrokistik Hastalı ğ ı nda İ yot Replasmanı ", Can J Surg, 1993.

19. Eskin, BA, et al., "Memede İ yot Metabolik Yolları nı n Mikroarray Karakterizasyonu Kanser," s. 379, 2006.

Machine Translated by Google

20. Teas, J. ve diğ., "Sıçanlarda Diyet Yosunu (Laminaria) ve Mammary Carcinogens", Cancer Res, 1984.

21. Funahashi, H., ve diğ., "Wakame Yosun Bastırır 7,12-
Sıçanlarda Dimethybenz(a)-Antrasen Kaynaklı Meme Tümörleri," Jpn J Cancer Res, 1999.

22. Funahashi, H., ve diğ., "Meme Kanserini Önleyen Yosun?", Jpn J Cancer Res, 2001.

23. Funahashi, H., ve diğ., "İyotun DMBA ile Uyarılan Göğüs Tümörü Büyümesi Üzerindeki Baskılayıcı Etkisi
Farede," J Surg Oncol, 1996.

24. Eskin, BA, ve ark., "Meme Kanserinin Üriner İyottaki Farklılıklarla Belirlenmesi,
Özet Numarası 2150, Sunum AACR Konferansı," 2005.

25. Brownstein, D., İyot. Neden ihtiyacın var. Neden Onsuz Yaşayamazsın, 2. Baskı,
Tıbbi Alternatif Basın, 2006.

26. Cann, SA ve diğerleri, "Hipotez: İyot, Selenyum ve Meme Kanserinin Gelişimi"
Kanser Kontrolüne Neden Olur, 2000.

27. Abraham, GE, et al., "C Vitamini İdaresinin Kusurlu Bir Kişiyi İyileştirdiğine İlişkin Kanıt"
İyot için Hücresel Taşıma Mekanizması: Bir Vaka Raporu," The Original Internist, 2005.

28. Abraham, GE, "Ortoiyodo takviyesinin Güvenli ve Etkili Uygulanması
Tıbbi Uygulama," The Original Internist, 2004.

29. Brownstein, D., İyot. Neden ihtiyacın var. Neden Onsuz Yaşayamazsın, Dördüncü Baskı,
Tıbbi Alternatif Basın, 2006.

30. Vega-Riveroll, L., Mondragón P., Rojas-Aguirre J., ve diğerleri, "Moleküler iyotun insan meme kanseri
üzerindeki antineoplasik etkisi, apoptotik yolların aktivasyonunu ve anjiyogenezin inhibisyonunu içerir", 2008.

Machine Translated by Google

Ek C

Brom/Bromür İçeren Rekabet Eden Ürünler İyot

Bromlu un, brom kimyasalları nın en büyük gıda maruziyetlerinden biridir. Çoğu ekmek, hamur yumuşatıcı olarak kullanılan potasyum bromat içerir. Bromat genellikle fırınlanmış ürünlerde etiketlenmez. Pepperidge Farm, ekmeklerinin bromlu un içermediğini iddia ediyor.

Bromin Yangın Geciktiriciler (BFR'ler) aşamalı olarak kullanımdan kaldırılıyor ancak birçok mağazada halılar, şilteler, çocuk pijamaları, bazı doldurulmuş hayvanlar, araba içleri, elektronik eşyalar, döşemeli mobilyalar, perdeler ve telefonlarda bulunuyor. BFR'ler genellikle etiketsizdir.

Bromlu Bitkisel Yağ (BVO) bazı gazlı içeceklerde, enerji içeceklerinde ve diğer gıdalarda bulunur. Etiketleri kontrol edin.

Reçeteli bir ilaç kullanıyorsanız www.RXList.com adresine gidebilirsiniz. ve örneğin astım inhalatörü olan Atrovent'in adını yazın. Ardından ilaç açıklamasını arayın. Ticari isim ilaç ve jeneriklerde bulunan "Ipratropium bromür" içeriğine dikkat edin. Antidepresan Celexa, 1950'lerden kalma bir broşüre göre anti-nimfomani ilacı olarak pazarlanan Sitalopram Hydrobromide içerir.

Machine Translated by Google

Brom içeren ürünler hakkında daha fazla bilgi için kaynaklar:

www.KozmetikAnaliz.com,
www.EWG.org ve www.GoodGuide.com

Brom, yaygın olarak kullanılan bir jakuzi temizleyicisidir.

Benzalkonyum, bazı kozmetiklerde koruyucu olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır.

Heksadesiltrimetilamonyum Bromür, bazı klozet temizleyicilerinde kullanılır.

Şunları da arayın:

asetil bromür
Etilen di bromür
benzil bromür
Alil Bromür
N-Bromosüksinimid
5 Bromoftalid5
Siyanoftalid
2 Bromoetan
Sülfonik Asit Sodyum Tuzu
etil bromür
N-Bütil Bromür
N-Propil Bromür

Heksadesiltrimetilamonyum Bromür, aşağıdakilerin bazı markalarında bulunur:

Yüz Pudrası
Yumuşatıcı Levhalar
Kızarmak
Durulanmayan Saç Kremi
Şampuan
bronzlaştırıcı
göz farı
Şampuan Artı Saç Kremi
Saç Rahatlatıcı
Şekillendirici Köpük/Köpük
Saç Bakımı (Genel)

Machine Translated by Google

Yüz Nemlendirici/Bakı m

Böcek Isı rı kları /Sokmaları
Yüz temizleyici

Makyaj (Genel)

Vücut ve Ayak Ovması
Sivilce Kremleri ve Jelleri

Ş ekillendirici Jel/Losyon

Çok Amaç lı Temizleyici
Tuvalet kaş ı ğ ı temizleyici

Centramonium bromür, aş ağ ı daki adlar veya kı saltmalar altı nda da bilinen bazı kozmetiklerde, ş ampuanlarda, saç kremlerinde, antiseptiklerde ve kiş isel bakı m bileş iklerinde yaygı n olarak bulunur:

cetab; setil-trimetil-amonyum bromit;
setiltrimetilamonyum bromür tozu; 1-hekzadekanaminyum,
n,n,n-trimetil bromür; heksadesiltrimetilamin bromür;
rimetilamonyum bromür; n,n,n-trimetil-1-
hekzadekanaminyum bromür; bromit
1-heksadekanaminyum, n,n,n-trimetil; n,n,n-trimetil-bromür
1-heksadekanaminyum; 1heksadekanaminyum, n,n,ntrimetil,
bromür; (1-heksadesil) trimetilamonyum bromür.

Myrtrimonium Bromür, AKA Tetradonyum bromür bazı kozmetiklerde, Clearisil'de ve bazı tuvalet kağ ı tları nda bulunur.

Laurtrimonium Bromide, AKA Domiphen Bromide bazı gargara veya diş çilik ürünlerinde bulunur.

Sodyum Bromür bazı kalı cı dalgalarda, saç boyaları nda, kumaş boyaları nda bulunur.

Setiltrimetilamonyum Bromür bazı tı rnaklarda ve diğ er kiş isel ürünlerde bulunur.

Lauril İ zokinolinyum Bromür bazı deodorantlarda bulunur.
Brom bazlı kimyasalları n diğ er isimleri:

izopropil bromür

Machine Translated by Google

Bromo benzen

1,3-Dibromo – 5,5-dimetilhidantoin

Propiyonil Bromür

Bromo Asetil Bromür

İ zo Butil Bromür

M-Bromo Nitro Benzen

M - Bromo Anilin

Bromo anizol

Para Bromo Fenol

Piridin Hidrobromür

Fosfor Oksibromür

1,3 Dibromo Propan

4 Bromo Toluen

1,4 Dibromo bütan

Fosfor Tribromür

Tetra Bromo Ftalik Anhidrit

Orto bromo benzoik asit

1 Bromo Pentan

Metil Bromür (Kloropikrinli / Kloropikrinsiz)

Orto Bomo Benzonitril

Para Bromo Benzo Nitril

2 Bromopropionik Asit

1 Bromo 3 Kloro Propan

Potasyum bromit

Amonyum Bromür

Ortak Ürünlerde Bromlar

Ekmek

Çoğ u ticari ekmek ve unlu mamullere bir katkı maddesi olarak potasyum bromat, muhtemelen Batı kültürlerinde brom aş ı rı yüklenmesine en korkunç katkı yı sağ lar.

Bromlu un, potasyum bromat ile "zenginleş tirilmiş " bir üründür. Bazı ticari fı rı ncı lar, bromlu un kullandı kları nı çünkü bunun güvenilir sonuç lar verdiğ ini ve daha elastik bir hamur meydana getirdiğ ini iddia ediyor.

Machine Translated by Google

ekmek kancaları ve diğer ticari pişirme aletleri (1). Bununla birlikte, Pepperidge Farm mükemmel sonuçlar veren sadece bromlanmamış un kullanmayı başarıyor.

Ekmekte Potasyum Bromatın Yasaklanması Hakkında Not

İngiltere 1990'da ekmekte bromatı yasakladı. Kanada 1994'te ekmekte bromatı yasakladı (2). Avustralya'da P230 Önerisi: Gıda Düzenleme Bakanlar Konseyi (FSANZ), Temmuz 2007'de ekmek, kahvaltılık gevrek ve bisküvilerde iyotlu tuzun zorunlu kılınmasına ilişkin önerisini hâlâ tamamlamadı.

1999'da Kamu Yararına Bilim Merkezi, FDA'nın bromatın laboratuvar hayvanlarında kansere neden olduğunu yıllardır bildiğini ancak yasaklamayı başaramadığını iddia ederek FDA'ya potasyum bromat kullanımını yasaklaması için dilekçe verdi (3).

Eylül 2007 itibariyle, ABD FDA, Meme Kanseri Seçimleri soruşturmasına "Potasyum Bromat hala güvenli bir katkı maddesi olarak listeleniyor" ifadesiyle yanıt verdi.

---

su

Bromür içeren içme suyu ozona maruz kaldığında güçlü bir oksitleyici madde olan bromat iyonu oluşur. Bromat içeren içme suyuna ilişkin iki önemli geri çağırma gerçekleşti: Wegmann'ın 2006'daki "Kendini İyi Hissettiğiniz Yiyecek" kaynak suyu geri çağırması ve 2004'teki Coca-Cola'nın "Dasani"si (4).

Diş Macunu, Gargara ve Gargaralar

Potasyum bromat, diş macunu, ağız ve gargaralarda antiseptik ve büzücüdür. Dahili olarak alındığında çok toksiktir. Diş macununda kanamaya ve diş eti iltihabına neden olabilir (5).

Alev Geciktiricilerde Brom

Alev geciktiriciler, çok çeşitli ticari ve ev tipi ürünlerin yanıcılığını azaltır. Bazı bromlu ev geciktiriciler (BFR'ler) göç eder

Machine Translated by Google

kullanı ldı kları ürünlerden ve toz yoluyla çevreye ve insanlara geçerler (6).

Kişisel Ürünler ve Bazı Kozmetikler

Ürünlerde Sodyum bromat: Kalıcı Dalgalar, Saç Boyaları, Tekstil Boyaları. Sodyum bromat, kalıcı dalga nötrleştiricilerde, saç boya maddesinde ve tekstil boyama işleminde bulunur (7). Benzalkonyum bazı kozmetiklerde koruyucu olarak kullanılmaktadır (8).

Meme Kanseri Seçimleri, Dr. Guy E. Abraham'ın öncü bromür araştırmaları na ve ayrıca Dr. David Brownstein ve Dr. Jorge Flechas'ın klinik ve entelektüel katkıları na borçludur.

İyotlu tuzdaki iyodür gibi fark tartışmayla ilgili olmadıkça, iyot ve iyodür terimlerini birbirinin yerine kullanılabilir olarak düşünün.

Benzer şekilde, bromla ilgili herhangi bir kimyasalın iyodu inhibe etme gücünü tartışırken, okuyucu brom ve bromür terimlerini birbirinin yerine kullanılabilir olarak düşünmelidir.

Referanslar

1. www.wisegeek.com
2. www.rtctox.com/bromate.htm
3. www.cspinet.org/new/bromide.htm
4. www.rtctox.com/bromate.htm
5. www.healthy-communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac 95.html 6. www.credocluster.info, Sayı 6 2006. 7. www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html 8. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

Machine Translated by Google

Ek D

Eczacı lı kta florür hangi İ yot ile yarı ş ı n

Ek D, izin alı narak yeniden bası lan Heidi Stevenson'a aittir. Gaia-Health.com/gaia-blog/ adresindeki blogunu ziyaret edin.

Yazarı n notu: Doktorunuza danı ş madan hiç bir ilacı kesmeyiniz.

Flor, hiç bir canlı metabolizması nda yeri olmayan bir zehirdir. Yine de, ilaç larda olağ andı r. Flor içeren ilaç ları n aş ağ ı daki listesine bakı n.

Flor bir zehirdir. İ nsanları n, hayvanları n veya bitkilerin metabolizması nda yeri yoktur. Kemikleri ve diş leri yok eder ve tüm vücut sistemlerini mahveder. Flor, farmasötik ilaç lardaki en yaygı n elementlerden biridir.

Modern, ilaca dayalı tı p florine bağ lı dı r. Zehirlenmenin erken belirtileri, yaygı n olarak yaş andı ğ ı için genellikle tanı nmaz. Bunlar aş ı rı salivasyon, mide bulantı sı , kusma, ishal ve karı n ağ rı sı nı içerebilir. Flor zehirlenmesinden muzdaripken kaç kiş inin grip olduğ una inandı ğ ı nı merak etmek gerekir.

Machine Translated by Google

Bu semptomlar sinsidir çünkü hipokalsemi, hipomagnezemi, hiperkalemi ve hipoglisemi gibi endokrinolojik hastalıklara yol açan ciddi metabolik bozuklukların başlangıcını gösterebilirler. Bu koşullar, kronik bozukluklarda vücutta zincirleme etkilere sahip olabilir. Bu gerekli maddelerden (kalsiyum, magnezyum, potasyum ve şeker) herhangi birindeki subklinik dengesizlikler uzun vadeli ve kalıcı zararlara neden olabilir.

Flor zehirlenmesi ayrıca baş ağrısı, titreme, spazmlar, tetanik kasılmalar, hiperaktif refleksler, nöbetler ve kas zayıflığı gibi nörolojik hasara neden olabilir. Nihayetinde teratojenik bozukluklara, yani en kötü türden doğum kusurlarına neden olur.

Aslında, dioksinleri bu kadar korkunç yapan flordur. (Amerika Birleşik Devletleri'ndeki dioksin zehirlenmesi, Vietnam'da Ajan Orange olarak enkarnasyonunun ortaya çıkardığı deformasyonların fotoğraf galerisi ve İngiltere'deki çocuklar üzerindeki etkileri hakkında bilgi için internette arama yapın.

Kardiyovasküler tutulum, QRS'nin genişlemesi (ani ölümle sonuçlanabilecek kalp atışında anormallik), aritmiler, şok ve kalp durması ile sonuçlanabilir.

Pek çok yaygın ve pek çok rezil ilaç flor içerir:

Prozac, ilk SSRI.

Flonaz, dekonjestan.

Lipitor ve Baycol, kolesterol düşürücüler.

Diflucan, antifungal ilaç.

Cipro, antibiyotik.

Prevacid ve Propulsid, antasitler.

Bu liste uzayıp ... ve devam ediyor.

gidiyor Flor içeren bir ilacı yutmak riskli bir harekettir. Flor içeren ilaçlara özel uyarılar konulacağını düşünebilirsiniz, ancak hiçbiri vardır.

Kendinizi korumanıza yardımcı olmak için, tipik kullanımlarına göre ayrılan flor bazlı ilaçların çoğunun bir listesini burada bulabilirsiniz. Liste jenerik isme göredir. İlaç piyasadan çekilmiş ise yıl parantez içinde eklenir.

Flor İçeren İlaçlar

anestezikler

Machine Translated by Google

- desfluran
- damlaperidol
- enfluran
- flumazenil
- halopan
- izofluran
- metoksifluran
- midazolam
- sevofluran

antasitler

- lansoprazol
- Sisaprid (2000)

kaygı önleyici

- Flurazapam
- Halazepam
- hidroflumetiyazid

Antibiyotikler (Florokinolonlar)

- siprofloksasin
- Penetrex
- flukloksasilin
- gatifloksasin
- Gemifloksasin mesilat
- Grepafloksasin HCI
- Levofloksasin
- Linezolid
- lomefloksasin
- Moksifloksasin HCI
- Norfloksasin
- sparfloksasin
- Temafloksasin (1992)
- Trovafloksasin mesilat

antidepresanlar

- Sitalopram
- essitalopram
- Prozak
- Luvox
- Paroksetin
- progabit

Antifungaller

- flukonazol
- Flusitozin/Vorikonazol

Antihistaminikler

- astemizol
- Levokabastin (1999)

Antilipemikler (Kolesterol Düşürücü)

- atorvastatin
- Serivastatin sodyum (2003)

Machine Translated by Google

ezetimib
fluvastatin sodyum

sı tmaya karş ı
Halofantrin
meflokin

Antimetabolitler (Kemoterapi)
Aprepitant
Florourasil

Antipsikotikler
flufenazin HCI
Haloperidol
Trifluoperazin HCI

Romatizmal eklem iltihabı
selekoksib
diflunisal
flurbiprofen
Leflunomid
Sulindac

Steroidler
Amsinonid
Betametozon dipropiyonat
klobetasol
Klokortolon
deksametazon
diflorazon
dutasterid
Flumetazon Pivalat
Flunisolid
Fluosinolon Asetonid
fluosinonid
Florometolon
flutikazon propiyonat
Flurandrenolid
hidroflumetiyazid

Machine Translated by Google

iyot sözlüğü

Atomidin — Detoksifiye iyot olarak da adlandırılan sıvı bir iyot müstahzarı. Edgar Cayce tarafından icat edildiği söyleniyor.

ATP Kofaktörleri — İyot emilimini artırmak için Optimox tarafından geliştirilmiş özel bir doz vitamin ürünü.

Meme Kanseri Seçimleri İyot Araştırma Projesi — İyot Yükleme Testi yaptıran meme kanseri hastalarında idrar iyot değerlerini değerlendirmek için oluşturulan veri tabanı.

Bromaderma — Bazen brom veya bromür ürünlerine maruz kalmanın veya bunların tüketiminin neden olduğu deri döküntüsü.

Bromlu un — Diyet iyotunun önemli bir kaynağı olan potasyum iyodat undan çıkarıldığı 1970'lerden beri Batı dünyasında kullanılan ana un. Bromlu un, hamur yumuşatıcı olarak potasyum bromat içerir.

Brom — Vücuttaki halojen reseptörleri için iyot ile rekabet eden halojen ailesindeki kimyasal element. Brom kimyasal bileşikleri en çok buğday ununda potasyum bromat veya yiyecek ve alkolsüz içeceklerde Bromlu Bitkisel Yağ (BVO) olarak bulunur. PBDE yangın geciktiriciler brom bileşiği polibromlu difenil içerir

Machine Translated by Google

eterler veya PBDE'ler. PBDE'ler, inş aat malzemeleri, elektronik, mobilya, motorlu taş ı tlar, uç aklar, plastikler, köpükler ve tekstil ürünleri dahil olmak üzere geniş bir ürün yelpazesinde kullanı lmı ş tı r. Yapı sal olarak daha iyi bilinen PCB'lere benzerler.

Bromür detoksu — Brom ürünlerinin vücut dokuları ndan kan dolaş ı mı na detoksifikasyon akı ş ı , tuza maruz kaldı ğ ı nda veya iyot tarafı ndan bromür olarak idrarla yer değ iş tirdiğ inde.

Bromür Hakimiyet Teorisi - Lynne Farrow tarafı ndan geliş tirilen ve iyot eksikliğ ini öne süren araş tı rma ve araş tı rmalardan ortaya ç ı kan hipotez, kı smen, 1970'lerden beri gı dalara ve alev geciktiricilere brom ürünlerinin eklenmesiyle oluş turulan insan yapı mı bir durum olabilir:

> Çevresel, mesleki, iatrojenik veya diyet maruziyeti yoluyla elde edilen brom, vücuttaki brom seviyelerinin iyot enzim metabolizması nı inhibe edecek kadar yüksek bir seviyeye yükselmesine neden olduğ unda, bir bromür hakimiyeti durumu geliş ebilir. İ yot takviyesi, bromür atı lı mı na neden olan rekabetç i brom-iyot iliş kisini değ iş tirir. Böylece, bromür hakimiyeti azalı r ve uygun iyot enzim metabolizması yeniden sağ lanabilir.

Bromizm — Dokularda veya kan dolaş ı mı nda aş ı rı miktarda brom birikmesinin toksik hali.

Curezone Iodine Forum — İ yotun hem kullanı mı , hem tarihi hem de bilimi üzerine güncel araş tı rmaları n paylaş ı ldı ğ ı orijinal ç evrimiç i iyot kullanı cı grupları ndan biri. Forum, dünyanı n her yerinden uzun süredir katkı da bulunan birç ok kiş iye sahiptir ve zengin bir deneme yanı lma iyot deneyimleri veritabanı oluş turmuş tur. Ocak 2013 itibariyle, forum 15 milyondan fazla sayfa görüntülemesi aldı .

Abraham Effect — Dr. Guy E. Abraham'ı n eserlerini okuduktan sonra iyot araş tı rması ve tarihi biriktirme dürtüsü. Bu aciliyet, iyodofobinin hafiflemesi sağ landı ktan sonra beynin ön lobunda bulunan yeni keş fedilen bir oto-düzenleyici mekanizmadı r.

Fibrokistik meme hastalı ğ ı — Ş iş liğ i, kistleri, nodülleri, skar dokusunu, fibröz dokuyu veya meme ağ rı sı nı tanı mlayan ş emsiye bir terim.

Machine Translated by Google

Funahashi Metodu — Göğüs kistlerini küçültmek için hasta tarafından başlatılan bir tekniğe verilen ad. Yöntem, 50 mg Lugol's Iodine veya Iodoral'a ek olarak 5 mg progesteron kremi ile birlikte Lugol's Iodine'in memeye topikal olarak uygulanmasını içerir. Bu tekniğin Dr.
Progesteron ve iyotu birleştiren kemirgenlerde iyi sonuçlar elde eden Funahashi.
Diğer herhangi bir tıbbi prosedürde olduğu gibi, lisanslı sağlık uzmanını za danışın.

Guatrojen — Tiroid fonksiyonunu baskılayan herhangi bir madde, mikrop veya yiyecek.

Grass Roots İyot Hareketi — Dr'dan sonra ortaya çıkan hastadan hastaya eğitim hareketi. Abraham, Brownstein ve Flechas iyotun yararları hakkındaki bulguları nı yayınladılar. Lider grupları etkilemek için bilgi sızdırıldığında, hastadan hastaya araştırma ve deneyler başladı ve bu da kitlesel bir bilgi paylaşımını ateşledi. İyot takviyesinin dramatik faydalı sonuçları, Wolff-Chaikoff Etkisine olan önceki inanca meydan okuyan bir ağızdan ağza devrim yarattı.

İyodür — İyotlu tuzlarda ve ilaçlarda yaygın olarak potasyum iyodür olarak ve radyasyona maruz kalmaya karşı koruma olarak kullanılan bir kimyasal element olan iyot.

İyot — 1811'de Bernard Courtois tarafından keşfedilen halojen ailesinden bir element. İyot, insan ve hayvan fonksiyonları için gereklidir. Böylece iyot ve bileşikleri beslenmede kullanılır. Yosun, insan sağlığı için bilinen ilk iyot kaynakları ndan biriydi. 1800'lerin ortaları nda iyot, geniş çapta "evrensel bir ilaç" olarak kabul edildi.

İyot "Boing" - Bazı iyot kullananları n iyot takviyesine başlarken bildirdikleri zihinsel berraklık sarsıntısını n takma adı.

İyot Eşlik Eden Besinler — Bölüm 4'teki İyot Protokolüne bakın. Kaynaklar.

İyot Engelleyici — 1. İyot Projesi tarafından oluşturulan yönergeler aracılığıyla on binlerce insanı n iyot takviyesi yaparak sağlıklarını kökten iyileştirdiğini inkar eden bir kişi. 2. İyot takviyesi aldığını iddia eden bir kişi, bu aptallıkta ısrar ederse büyük risk altındadır. 3. Bir kişi

Machine Translated by Google

birincil araştırmacının dini inançlarını desteklemediği için iyot desteğini itibarsızlaştırmaya çalışır. 4. İtiraz edildikten sonra Wolff-Chaikoff Etkisine olan inancını sürdüren bir kişi.

Iodine Group — Yahoo çevrimiçi tartışma grubu, PhD, Zoe Alexander tarafından 2006 yılında başlatıldı. Grubun şu anda sahibi Stephanie Buist, ND'dir ve büyüyerek 7.000'den fazla üyeye ulaşmıştır.

İyot Okuryazar Uygulayıcısı - Tam açıklama için İyot Okuryazar Uygulayıcı Rehberine bakın.

İyot Yükleme Testi — İyot yeterliliğini değerlendirmek için geliştirilen 24 saatlik idrar toplama testi.

İyot Projesi — Bulguları 2002 yılında Dr. Guy E. Abraham liderliğinde yayınlamaya başlayan iyot araştırma grubu.
Bakınız http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD_08.htm

İyot Direnci — Hangi faktörlerin iyot emilimini engelleyebileceğini araştırmak ve belirlemek için kullanılan genel bir terim.

Iodoral — Optimox tarafından üretilen Lugol'un iyot tableti.

Lugol'ün İyot Çözeltisi — 1829'da Fransa'da Dr. Jean Lugol tarafından geliştirilen iyot ürünü. Çözelti, potasyum iyodür (KI) ve elementel iyottan (I2) oluşur. Çözeltinin gücü konsantrasyona bağlı olarak değişebilir. Geleneksel çözüm %5'tir, ancak %2 ve %7 kullanılabilir.

NAI Symporter — Sodyum iyodür simportörü anlamına gelir. Simporterler, vücut tarafından kan dolaşımından iyotu yakalamak için kullanılan dokulardır. Ne yazık ki, zamanla "tuzaklar" kirleticiler ve oksidasyon (paslanmayı düşünün) nedeniyle hasar görebilir veya kıt hale gelebilir. Atrofik simporterler iyot eksikliğini kötüleştirebilir. İyileşmek için antioksidanlarla birlikte iyot gereklidir.

Oksidatif Hasar — Anti-oksidan açlığından iyot simporterleri gibi dokularda hasar.

Machine Translated by Google

Post kı tlı k etkisi — Bir iyot kı tlı ğ ı döneminden sonra vücudun ani artan iyot arzı na uyumunu aç ı klayan bir teori. Baş ka bir kı tlı k dönemi beklentisiyle kan dolaş ı mı ndan daha fazla iyotu hapsetmek ve biriktirmek iç in memelerde veya tiroid ş iş mesi olarak kendini gösterebilir. Kı ş iç in meş e palamudu toplayan sincapları düş ünün.

Potasyum Bromat — 1970'lerde iyotun yerini alan, ekmek ve diğ er unlu mamullerde kullanı lan bir katkı maddesi. Potasyum iyodat yerine potasyum bromat kullanı lması nı n, Dünya Sağ lı k Örgütü'nün 30 yı l öncesine göre yüzde 50 daha az iyot salgı ladı ğ ı mı zı bulması ndan kı smen sorumlu olduğ u düş ünülüyor.

Nabı z dozlama — Göğ üs Kanseri Seç imleri'nin İ yot Araş tı rma projesi tarafı ndan geliş tirilen 48 saatlik kesintili iyot dozlama stratejisi. Rejim, dinlenerek detoksifikasyonu artı rmak iç in günlük iyot kullanı mı nı n geç ici olarak, genellikle 48 saat süreyle durdurulması nı ; geri kalanı organları n bromürleri, mikropları veya toksinleri temizleme yeteneğ ini güç lendirir. Nabı z dozlama genellikle yalnı zca detoksifikasyon rahatsı z edici hale geldiğ inde kullanı lı r. Tuz yükleme protokolü, 48 saatlik iyot "hı zlı " sı rası nda önerilir.

Tuz Yükleme Protokolü - Detoksifikasyon sürecini kolaylaş tı rmak iç in belirli miktarlarda tuz ve su almayı gerektiren iyot protokolünün bir parç ası .
Bu prosedür, belirli askerlere bromür toksisitesi teş hisi konduktan sonra ABD Ordusu tarafı ndan olduğ u kadar tı pta da kullanı lan eski bir ç arenin bir varyasyonudur.

SSKI — Doymuş potasyum iyodür ç özeltisi.

Gizli Bromür — Ş iltelerimiz, mobilyaları mı z, halı ları mı z, elektronik eş yaları mı z, döş emelerimiz, oyuncakları mı z, arabaları mı z ve ç ocuk pijamaları mı zdaki bromin alev geciktiricileri (BFR'ler) gibi etiketlenmemiş bromür maruziyeti. Kozmetikten kalı cı ürünlere kadar pek ç ok kiş isel bakı m ürünü de brom ailesinden kimyasallar iç erir.

Göğ üs Kanserinin Mükemmel Fı rtı na Teorisi — Yazar Lynne Farrow tarafı ndan oluş turulan ve belirli kanserlerin, özellikle meme ve tiroid kanserlerinin görülme sı klı ğ ı nı n 1970'ten beri arttı ğ ı nı öne süren hipotez, iyot tüketiminin düş tüğ ü olayları n bir araya gelmesinin bir sonucu olabilir. 50'ye kadar

Machine Translated by Google

yüzde ve brom maruziyeti, çevreyi brom alev geciktiriciler ve diğer bromür toksinleri ile doyurmaya başladı.

Wolff-Chaikoff Etkisi — İyotun sıçanlarda tiroidi kapattığını öne süren ve son 50 yılda hakimiyet kazanan etkili teori.
O zamandan beri Wolff-Chaikoff'a meydan okundu.

Machine Translated by Google

Ek Referanslar ve Kaynaklar

Abernathy, et al., "Maternal ve fetal kan örneklerinde polibromlu difenil eterler." Çevre Sağlığı Perspektifleri, 1 Temmuz 2003.

Abraham GE, "Güçlü Bir Anyon Değiştirici Reçine Üzerinde Kromatografik Ayrılmasının Ardından İyon Seçici Elektrot Prosedürü ile Dört Kararlı Halojenürün Birleşik Ölçümü: Klinik Uygulamalar." The Original Internist, 171-195, Aralık 2006.

Abraham, GE, et al., "C Vitamini Uygulamasının Kusurlu Bir Hücreyi İyileştirdiğine İlişkin Kanıt İyot için Taşıma Mekanizması: Bir Olgu Sunumu. Orijinal Dahiliyeci, 2005.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "En İyi Zihinsel ve Zihinsel Gelişim İçin Optimum Düzeylerde İyot Fiziksel sağlık." Orijinal Dahiliyeci, 9:5-20, 2002.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "Ortoiyodosupplementasyon: İyot Yeterliliği Bütün İnsan Vücudu." Orijinal Dahiliyeci, 9:30-41, 2002.

Abraham, GE, Flechas, JD, Hakala, JC, "İyon Seçici Elektrotla İdrar İyodür Düzeylerinin Ölçülmesi: Bir İyon Değiştirme Reçinesi Üzerinde Kromatografiyle Geliştirilmiş Hassasiyet ve Spesifiklik." Orijinal Dahiliyeci, 11(4):19-32, 2004.

Abraham, GE, "Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağlayan Kurt mu?" Orijinal Dahiliyeci, 12(3):112-118, 2005.

Abraham, GE, "Ortoiodosupplementasyonun tıpta güvenli ve etkili bir şekilde uygulanması pratik." Orijinal Dahiliyeci, 11:17-36, 2004.

Abraham, GE, "Ortoiodosupplementasyon kavramı ve klinik sonuçları." bu Orijinal Dahiliyeci, 11(2):29-38, 2004.

Abraham, GE, "Lugol solüsyonunun bir tablet formunun yutulmasını takiben serum inorganik iyodür seviyeleri: Enterohepatik iyot dolaşımı için kanıt." Orijinal Dahiliyeci, 11(3):112- 118, 2005.

Abraham, GE, "İyot projesinin tarihsel arka planı." Orijinal Dahiliyeci, 12(2):57-66, 2005.

Abraham, GE, Brownstein, D., "C vitamini uygulamasının iyot için kusurlu bir hücresel taşıma mekanizmasını geliştirdiğine dair kanıt: Bir vaka raporu." Orijinal Dahiliyeci, 12(3):125-130, 2005.

Machine Translated by Google

Abraham, GE, "Brownstein, D., Flechas, JD, Sodyum/iyodür simporter etkinliğinin bir indeksi olarak tükürük/serum iyodür oranı." Orijinal Dahiliyeci, 12(4):152-156, 2005.
Abraham, G. E, MD, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm I: Keşiften Temelliğe." Orijinal Dahiliyeci, 13:29-36, Bahar, 2006.

Abraham, GE, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm II: İyotun Aranması ve Keşfi"
Tiroid hormonları." The Original Internist, 13:67-70, Haziran 2006.
Abraham, GE, "Tıpta İyotun Tarihi Bölüm III: Tiroid Fiksasyonu ve Tıp
İyodofobi." The Original Internist, 13:71-78, Haziran 2006.
Abraham, GE, MD ve Flechas, JD, MD, "Fibromiyalji ve Kronik Yorgunluğu Olan Bir Kadında Kusurlu Hücresel Oksidasyon ve İyodür Organifikasyonunun Kanıtı." Orijinal Dahiliyeci, Cilt. 14, 77-82, 2007.

Abraham, G. E, MD ve Flechas, JD, MD, "Fibromiyaljili Beş Denekte Yüksek Dozlarda B2 ve B3 Vitaminleri (ATP Kofaktörleri) ile Birlikte Günlük 100 mg İyot Alımının Etkisi." Orijinal Dahiliyeci, Cilt. 15, Sayı 1, s. 8-15, Mart 2008.
Abraham, GE, MD, "İyot ve Otoimmün Tiroidit Hakkında Gerçekler." Orijinal Dahiliyeci, Cilt. 15, Sayı 2, s. 75-76, Haziran 2008.
Aceves, C., ve diğerleri, "İyot, Meme Bezinin Bütünlüğünün Bekçisi mi?" Meme Bezi Biyolojisi ve Neoplazi Dergisi, 2005.
Barkley, RA ve Thompson, TG, "Deniz Suyunun Toplam İyot ve İyot-iyodat İçeriği."
Derin Deniz Araştırması Cilt. 7, Pergamon Press, Londra, 1960.
Bel, S., et al., "Vegetant, Bir Bebekte Bromoderma." Pediatrik Dermatoloji, 2001.
Bezpalov, VG, et al., "'Mamoclam' İlacının Hastalarının Tedavisinde Araştırılması"
Memenin Fibroadenomatozu." Vopr Onkol, 2005.
Brown-Grant ve Rogers, "Ovidukt ve Rahimdeki İyodür Konsantrasyon Bölgeleri
Fare." Endokrinoloji Dergisi, 1972.
Brownstein, D., İyot. Neden ihtiyacın var. Neden Onsuz Yaşayamazsınız, 1-4. Basımlar, Tıp
Alternatif Basın, Michigan, 2006.
Brownstein, D., Tiroid Bozuklukları'nın Üstesinden Gelmek, Medical Alternatives Press, 2008.
Brownstein, D., "İnorganik, radyoaktif olmayan iyot/iyodür ile klinik deneyim." Orijinal Dahiliyeci, 12(3):105-108, 2005.
Brownstein, D., çoklu DVD'ler, www.drbrownstein.com.
Brownstein, D., Natural Way to Health haber bülteni, çeşitli sayılar, newsmax.com.
Buist, Stephanie, "Tiroid Kanserinde Yolculuğum," http://ds-ladybugsandbees.blogspot.com/.
Buist, Stephanie, "Tiroid Kanseri Hikayem", http://www.naturalthyroidchoices.com/MyStory.html.
Cann, SA ve diğerleri, "Hipotez: İyot, Selenyum ve Meme Kanserinin Gelişimi." Kanser Kontrolüne Neden Olur, 2000.
Şili İyot Eğitim Bürosu, İyotun Jeokimyası: Açıklamalı Bibliyografya 1825-1954,
Londra, 1956.
Şili İyot Eğitim Bürosu, İyotun Jeokimyası: Kayalarda, Minerallerde ve Topraklarda İyot,
Açıklamalı Bibliyografya 1825-1954, Londra, 1956.
Şili Nitrat Üreticileri Birliği, İyot Departmanı, Çiftlik Hayvanları için İyot, (broşür)
30 Ekim 1930, Londra.
Cogswell, C., AB, MD, "İyot ve Bileşiklerinin Göreceli Fizyolojik ve Tıbbi Özellikleri Üzerine Deneysel Bir Deneme", 1837 için Harveian Ödül Tezi. Tıbbi İnceleme, Üç Aylık. Journal, Practical Medicine and Surgery, Cilt. 5 Ocak-Nisan 1838, Londra.
Cohen, A., ve diğerleri, "Bromürlere Maruz Kalmayla İlişkili Kiraz Anjiyomları." Dermatoloji, 2001.
Dach, "İyot Göğüs Ezici Kanıt." http://jeffreydach.com/2009/11/iodine-against-breast-cancer-the-overwhelming-evidence tarafından jeffrey-dach-md.aspx?ref=rss.

Dillehay, TD, The Settlement of the Americas, Basic Books, New York, 2000.

Machine Translated by Google

Dillehay ve diğerleri, "Monte Verde: Yosun, Gıda, İlaç ve Güney Amerika Halkı."
Science, 320 (5877), s. 784-786. 9 Mayıs 2008.
Dillehay, et al., "Plant Use Schedules", "Decreased Mobility" ve "Social Differentiation: Hunter Gatherers in Forested
Chile", Hunters and Gatherers in Theory and Archaeology, editör George M. Crothers, s. 316-339. Araştırmalar Makale
No. 31. Arkeolojik Araştırmalar Merkezi, Güney Illinois Üniversitesi, Carbondale, 2004.

Dasgupta, PK, ve diğerleri, "İyot Beslenmesi: Amerika Birleşik Devletleri'nde İyotlu Tuzun İyot İçeriği"
Çevre Bilimi ve Teknolojisi, Cilt. 42, sayı 4, 2008.
DeLong, R., Robbins, J., Condliffe, PG, İyot ve Beyin, Plenum Press, New York, 1989.
Dobson, J., "Sağlık ve Evrimde İyot Faktörü." Coğrafi İnceleme, Cilt. 88, 1998.
Eskin, BA, ve ark., "Meme Kanserinin Üriner İyottaki Farklılıklarla Belirlenmesi." Soyut
Sayı 2150, Sunum AACR Konferansı, 2005.
Eskin, BA, ve ark., "İyot Metabolik Yolları nın Mikro Dizi Karakterizasyonu", Meme Kanseri,
2006.
Eskin, BA, "İyot ve Meme Kanseri." Adv Exp Med Biol, 1977; 91:293-304 Eskin, BA, ve ark., "Sıçan
Tiroidi ve Memesinde İyot ve İyodür için Farklı Doku Tepkileri
Bezler." Biol İz Elem Res, 1995.
Eskin, BA, ve diğerleri, Radyoaktif Alımın İnsan Memesi Alımı, Kadın Hastalıkları ve Doğum, Harper
ve Row, New York, 1974.
Eskin, BA, "İyot Konferansı sunumları," 2007.
Fernandez, Renate Lellep, Basit Bir Tuz Meselesi: Beslenme Eksikliğinin Etnografisi
İspanya, Berkeley: University of California Press, 1990.
Flechas, Jorge, "Bir Birinci Basamak Bakım Uygulamasında Ortoiyodin takviyesi." Orijinal Dahiliyeci,
12(2):89-96, 2005.
Flechas, Jorge, "İyot Konferansı sunumları", 2007.
Funahashi, H., ve diğerleri, "Meme Kanserini Önleyen Yosun?" Jpn J Kanser Res, 2001.
Funahashi, H., ve diğerleri, "İyotun DMBA'nın İndüklediği Meme Tümörü Büyümesi Üzerindeki Bastırıcı Etkisi
Fare." J Surg Oncol, 1996.
Funahashi, H., ve diğ., "Wakame Deniz Yosunu, Sıçanlarda 7,12-Dimethybenz(a)- Antrasen Kaynaklı Meme
Tümörlerinin Çoğalmasını Bastırır." Jpn J Kanser Res, 1999.
Gardner, RW ve Gardner, EW, İyot Uygulamaları, 1907.
Geter, D., ve diğerleri, "F334 Erkekte Kronik Potasyum Bromat Maruziyetinin Böbrek Toksikogenomikleri
Sıçanlar. EIMS Meta Veri Raporu, 2006.
Ghent, WR, ve diğerleri, "Memenin Fibrokistik Hastalığında İyot Replasmanı." Can J Surg, 1993.
Golumb, BA, Körfez Savaşı Hastalıkları ylaİlgili Bilimsel Literatür Üzerine Bir İnceleme, Cilt 2:
Piridostigmin Bromür, The Rand Corporation, 1999.
"Grizz", iyot aktivistinin kaynak derlemesi. http://tinyurl.com/iodine-references.
Gugliotta, G., "Washington Post Georgrapher, Neandertallerin sadece Cretinler olduğunu öne sürüyor", 1999. http://
www.trussel.com/prehist/news125.htm.
Hartmann, LC, Sellers, TA, Frost, MH, ve diğerleri, "Benign meme hastalığı ve meme kanseri riski." N İngilizce J
Med. 2005; 353:229-237.
Hartmann, LC, ve diğerleri, "Benign Meme Hastalığı ve Meme Kanseri Riski." N İngilizce J Med 2005; Shah, NM,
ve diğerleri, "Hamilelik ve Erken Doğum Sonrası Dönemde Sıçan Meme Bezlerinin İyodoprotein Oluşumu."
Proc Soc Exp, 1986.
Hayden, D., Pox: Genius, Madness and the Mysteries of Syphilis, Basic Books, 2003.
Horowitz, BZ, ve diğerleri, "Aşırı Kola Tüketimi Kaynaklı Bromizm." Klinik Toksikoloji, 1997.
Hubner, K., ve diğerleri, "Bromoderma Tuberosum'da Cilt Bromür İçeriği ve Bromür Atılımı." kemer
Derm Res, 1976.
"Gine Domuzunun İç Kulak Sıvısındaki İyon Konsantrasyonu." Physiol Bohemoslov, 1988.

Machine Translated by Google

Jarvis, ND, Pacific Coast Seafoods'ın İyot İçeriği, Washington Üniversitesi, College of Balıkçılık, Washington Üniversitesi Yayınları, Cilt. 1, No. 12, Kasım 1928.
Kapdi, C., C. ve Wolfe, JN, "Meme Kanseri: Tiroid Takviyesi İlişkisi Hipotiroidizm." JAMA, 6 Eylül 1976-Cilt. 236, No.10.
Kelly, FC, "Keşfinden bu yana tıpta ve eczacılıkta iyot — 1811-1961." Proc R Soc Med 54, 831-836, 1961.
Kessler, J., "Siklik Mastaljili Hastalarda Suprafizyolojik İyot Düzeylerinin Etkisi." Göğüs Dergisi, 2004.

Krouse, TB, et al., "İyot Bloklu Sıçanlarda Fibrokistik Hastalığa Benzeyen Yaşa Bağlı Değişiklikler Göğüsler. Arch Pathol Lab Med, 1979.
Kurihara, M., "Dünyadaki Kanser İstatistikleri," Nagoya Univ. Basın, Nagoya, s. 80-81 1984.
Levin, M., "Bromür Zehirlenmesinin Ürettiği Geçici Şizofreni", Am J Psikiyatri, 1946.
Lichtensteiger, W., et al., "PBDE 99'a ve PCB'ye Gelişimsel Maruz Kalma, sıçan beyin bölgelerinde ve dişi cinsel davranışlarında hedef genlerin östrojen duyarlılığını etkiler." Organohalojen Bileşikler, Cilt 66, 2004.

Lunder, S. ve Sharp, R., Tainted Catch. Çevresel Çalışma Grubu, 2003.
Lugol, Jean Guillaume Auguste, Scrofulous Hastalıklarında İyotun Etkileri Üzerine Denemeler, tercüme Fransızlardan William Brooke O'Shaunessy, 1831.
Madsen, T., Lee, S. ve Olle, T., "Büyüyen Tehditler: Toksik Alev Geciktiriciler ve Çocuk Sağlığı." Başyazı, San Francisco Chronicle, 11 Haziran 2003.
Malenchenko, AF ve diğerleri, "Normal ve Patolojik Olarak Değiştirilmiş Tiroid Dokusunda İyot, Klor ve Bromürün İçeriği ve Dağılımı." Med Radiol, 1984.
Masten, S., "Gum Guggal ve Steroid Bileşenlerinden Bazıları, Ulusal Toksikoloji Programı" NIESH. NIH, 2005.
Meerts, IATM, ve diğerleri, "Polibromlu Difenil Eterlerin, Hidroksillenmiş PBDE'lerin ve Polibromlu Bisfenol A Bileşiklerinin İn Vito Östrojenikliği." Çevre Sağlığı Perspektifleri, Cilt. 109, Sayı 4, Nisan 2001.
NHANES: Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması, ABD'de iyot düzeylerinin %50 düştüğünü gösterdi. CDC Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi. HKM. Hükümet, 2000.
Olsson, L., http://iodinehistory.blogspot.com/.
Pandav, CS ve Rao, R., Hayvancılıkta İyot Eksikliği Bozuklukları: Ekoloji ve Ekonomi, Oxford University Press, İngiltere, 1997.
Pandav, CS, Hayvancılıkta İyot Eksikliği Bozuklukları: Ekoloji ve Ekonomi, Oxford University Press, İngiltere, 1997.
Pavelka, S., ve diğerleri, "Sıçanlarda Bromit Kinetiği ve Dağılımı. II Bromürün Vücuttaki Dağılımı." Biol İz Res, 2000.
Porter, P. Brynberg, American Therapeutics Society İşlemleri, FA Davis Co., Phila., 1910; Waring, EJ, MD, Practical Therapeutics: Esas Olarak Materia Medica'ya Referansla Değerlendirildi, Lindsay ve Blakeston, PA, 1874.

Reid, HA, Veterinerlik Uygulamasında İyot ve Bileşiklerinin Kullanımı, De Grucy and Co., LTD., Londra, yaklaşık 1936.
Reid, HA, Veteriner Hekimlikte İyot ve Bileşiklerinin Kullanımı, Londra, 1930 dolaylarında.
Reçine: Klinik Uygulama, The Original Internist, 2006.
SEER tiroid kanseri istatistikleri ve grafikleri NIH'nin izniyle.
She, J., et al., "Polibromlu difenil eterler (PBDE'ler) ve poliklorlu bifeniller (PCB'ler) Kuzeybatı Pasifik'ten anne sütü. Chemosphere, 67 (2007).
She, J., ve diğerleri, "San Francisco Körfez Bölgesi'ndeki PBDE'ler: liman foku yağında ve insan göğüs yağ dokusunda ölçümler." Chemosphere, 2002, Şubat; 46(5):697-707.
Shevin, W., İyot Konferansı sunumları, 2007.

Machine Translated by Google

Shishodia, S., "Guggulsterone, tümör hücresi çoğalması nı engeller." Biyokimyasal Farmakoloji, Cilt 74, Sayı 1, 30 Haziran 2007.

Smyth, PP, "Tiroid ve Meme Hastalığı nda Antioksidan Savunmada İyotun Rolü." Biyofaktörler, 2003; Coochi, M., ve diğerleri, "Biyokimyasal İş birliğinin Yeni Bir Hipotezi mi?" Prog Nutr, 2000.

Stanbury JB, (ed), İyot Eksikliğinin Hasarlı Beyni: Bilişsel, Davranışsal, Nöromotor, Eğitsel Yönler, Cognizant Communication Corporation, 1993.

Stiffler, L., "PBD'ler: Her yerdeler, birikiyorlar ve yayılıyorlar." Seattle Post Intelligencer, 28 Mart 2007.

Çaylar, J., ve diğerleri, "Sıçanlarda Diyet Yosunu (Laminaria) ve Meme Karsinojenleri." Kanser Tedavisi, 1984.

Teas, J., ve diğerleri, "Ticari Olarak Bulunan Yaygın Yenilebilir Deniz Yosunlarında İyot İçeriğinin Değişkenliği." Tiroid, Cilt 14, Sayı 10, 2004.

Tenpenny, S., American Academy for the Advancement of Medicine Konferansında Söyleşi, 2005.

Tenpenny, S., IAOMT Konferansında İyot üzerine YouTube videosu, 2007. www.youtube.com/watch?v=hMjKmi12UX0.

Thrall, KD, "Sprague-Dawley Sıçanlarında İyot ve İyodür Dağılımı Farklılıkları." J Toxicol Çevre Sağlığı, 1992.

Vega-Riveroll, L., ve diğerleri, "İyot Takviyelerinin İnsan Üzerindeki Apoptotik ve Antiproliferatif Etkileri Meme Kanseri Tümörleri." Poster, Tiroid Konferansı, New York, Ekim 2007.

Velicky, J., ve diğerleri, "Potasyum Bromürün Sıçan Tiroid Bezinde Uzun Süreli Etkisi." Acta Histokimya, 1998.

Velicky, J., ve diğerleri, "Potasyum Bromür ve Farenin Tiroid Bezi", Morfoloji ve İmmünokimya, 1997.

Velicky, J., ve diğerleri, "Potasyum Bromür ve Farenin Tiroid Bezi", Morfoloji ve İmmünokimya, RIA ve INAA Analizi. Ann Anat, 1997, www.credocluster.info, Sayı 6, Temmuz 2006.

Velicky, J., ve diğ., "Sıçan Tirositlerinin İnce Yapısı Üzerinde Bromürün Etkisi." Anne Anat, 2004.

Venturi, S., "Meme Hastalığı nda İyotun Rolü Var mı?" Meme 2001.

Vobecky, M., ve diğerleri, "Geliştirilmiş Bromür Alımı nda Sıçan Tiroid Bezinde Bromun İyot ile Etkileşimi." Biol İz Elem Res, 1996.

Web İnternet Referansları:

www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html

www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html

www.healthycar.org/chemicals.bromine.php

www.healthy -communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html

www.healthytoys.org/chemicals.other.php

Machine Translated by Google

İ yot Nereden Alı nı r?

İ yot takviyeleri nerede bulunur?

Yazar olarak, indirimli Iodoral satı n almanı zı ş iddetle tavsiye ederim ve Meme Kanseri Seçimleri yardı m kuruluş umuzdan iyot tamamlayı cı besinler.

Lütfen bu iyi amacı ş u adresten destekleyin:

www.BreastCancerChoices.org/order

Bağ ı ş toplama mağ azası , diğ er ücretsiz eğ itim materyallerinin yanı sı ra meme kanseri hastaları iç in İ yot Araş tı rma Projemizi finanse etmemizin ana yoludur.

Desteğ in iç in teş ekkürler.

Machine Translated by Google

dizin

A

Abraham, Guy E., MD, 19-20, 38, 43, 57-8, 119, 130, 141, 150, 153-4, 156-8, 182, 199, 201-202, 209, 212, 217, 224
İ brahim Meydan Okuması Bir Devrim Yaratı r, 153
Abraham Etkisi, 24
katkı maddesi, anti-iyot brom-bromür, gı dalarda, çevre, 31, 178, 196
Alexander, Zoe, Yahoo Iodine Group'u kurdu; 23, 141-2, 154 alerji, 36, 41, 56, 143, 146, 150, 161
Amerikalı kadı nlar ve meme kanseri teş hisi, 46, 95 anti-iyot duyarlı lı ğ ı ve iyotun gı da kaynağ ı ndan çı karı lması , 165
antibiyotik, 35, 76, 81, 149, 229
uygulama, topikal, 66, 70, 139
arkeologlar ve deniz yosununun eski kullanı mı , 118-19
ATP Kofaktörleri, 65, 90, 161, 202

B

Bernard Courtois, iyotun kaş ifi, 125-6, 136
BFR'ler (Brom Yangı n Geciktiriciler), 98, 211, 219, 224 kan dolaş ı mı , 67, 81-2, 91, 98, 119, 180, 216 ekmek

ce, temel iyot kaynağ ı , iyotlu 165 ces, 1970
öncesi, 164
meme kanseri, 11-13, 15-18, 21, 25-6, 28, 46, 50, 54, 67-8, 77, 85, 91, 94-5, 100, 128, 136, 142, 160-1 , 170, 173-7, 180, 182-5, 189-90, 214-5
Göğ üs Kanseri Seçimleri İ yot Araş tı rma Projesi, 73, 89, 141, 202, 205, 216 meme hastalı ğ ı , İ yodoral
ile tedavi edilen 190 meme yumrusu, 56
meme ağ rı sı ve iyot, 33, 36, 69, 89, 138, 158, 170, 177 meme hastaları ve terapötik etki mekanizmaları , 215

Machine Translated by Google

meme semptomları , ağ rı lı , iyot ile düzeldi, 214 meme
tedavisi ve iyot, 21 meme
termolojisi, 188 meme
dokusu ve bromür böcek ilaçları ve yangı n geciktiriciler, 26, 182 meme
tümörü, sı çan ve iyot, 215 meme tümörü
ve iyot eksikliğ i, 18, 59 , 120, 215 göğ üs, 11, 34, 52, 52-6, 69-70,
74, 76, 85, 89-92, 95, 117, 128, 138, 168-9, 173, 177-8, 181- 3, 189-
90, 194, 214, 216 ine
eksik, 89 bromat,
99, 165-6, 177, 180, 209-12, 219, 223-5 nned, 99, 210, 223

bromür, 25-6, 29, 31, 42, 53, 71, 81-2, 87, 89, 97-9, 100, 179-81, 196, 201, 203-5, 207-13, 216, 219-
25
ine detoks, 214 pp,
82 Bromür
Hakimiyet Teorisi, 207 bromür toksisitesi,
Körfez Savaş ı askerleri iç in tuzlu su arı tı mı , 73, 87 iyotla rekabet eden
brom/bromür içeren ürünler, 217 bromla doymuş ortam, 26, 195 bromizm,
yanlı ş teş his edilmiş , 209 bromizm
semptomları , 25, 216 Brownstein,
David, MD, 19, 21, 38, 43, 67, 72,
88, 93, 105, 142, 147, 153, 175, 201, 215-18, 224 kitap, İ yot: Neden Ona İ htiyacı nı z Var ve Neden Onsuz
Yaş ayamazsı nı z, 216 kitap, Sağ lı ğ ı nı za Giden Tuz, 88 Buist, S., ND, iyodin
öncüsü ve sahibi, Yahoo Iodine Group, 23,
93, 154

C

kireç lenmeler, iyot takviyesi ç özülmesine yardı mcı olur, 91-2, 161, 214
Kanada ekmekte bromatı yasakladı , 99, 210, 223 kanser,
11-13, 15-21, 23, 25-6, 28, 38-9, 46, 50-1, 54, 56, 65-6, 68 , 73-4, 77, 85, 89, 91, 93-5, 100,
128-30, 132, 136, 142, 154-7, 160-1, 170, 132, 136, 142, 154-7, 160-1, 170, 173-7, 180-91, 200, 202, 205, 208-10, 213-18,
223-4 kandida, 6, 55, 143, 146-7 hücre

iyot gerektirir, 47, 49, 178, 215 erkek
meme kanseri ve iyot açı sı ndan zengin deniz yosunu, 215
Kelt Deniz Tuzu, 34, 45, 190 klorür içeren rafine tuz yerine tavsiye edilir,
iyotla rekabet eder, 167-8
İ ç Savaş ve iyot kullanı mı , 20, 117, 129, 138, 158 iyota
eş lik eden besinler, 39, 45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205 kozmetikler ve brom/bromür
katkı maddeleri, 211-12, 220-1, 224-5
Courtois, Bernard, Fransı z kimyager, iyotun kaş ifi, 126, 136
Curezone, 94, 146
Curezone İ yot Forumu, 23-4, 82, 93-4, 141, 154, 205
Curezoner, 23-4, 94 kist,
6, 20, 22, 33, 50, 52, 69, 70, 74, 76, 78, 89, 128, 139, 170, 177-8, 181, 216

D

Dach, Jeffrey, MD, Hashimoto Tiroiditinde selenyum kullanı mı üzerine, 51

Machine Translated by Google

DeLong, G. Robert, MD, iyot kullanı yor, kı rsal Çin eyaletinin sağ lı ğ ı nı n kurtarı cı sı (ayrı ca bkz. Xinjiang Eyaleti, Çin),
132 depresyon, tutarlı bir ş ikayet, iyot hikayeleri arası nda, 33, 37, 42, 44, 53, 113, 144, 154, 204, 209, 216
Derry, David, MD, yazar, Meme Kanseri ve İ yot: Meme Nası l Önlenir ve Nası l Kurtulur Kanser, 157
detoks hikayesi, 43-4, 82-3, 85, 143
diyet iyot, 52, 165, 180, 183, 210
sorumluluk
reddi, 29 hastalı k, akciğ er, geç miş yüzyı llarda bir bela, 110,
126, 130, 137 doktor , ç ağ daş , ç oğ una iyotun bir zehir olduğ u ve korkulması gerektiğ i öğ retildi, 57

E

Ebers Medical Papyrus, deniz yosununun tümörler iç in kullanı ldı ğ ı na
dair eski kayı t, 120 egzama, iyot tarafı ndan
kontrol edilir, 33, 77, 160 elektronik, tek BFR
kaynağ ı , 98-9, 180, 219 endometriozis, iyot takviyeleri ile
ç özülür, 101-2 enerji seviyesi ve iyot takviyesi, 22, 45, 56, 74, 77, 113-14, 123-4, 145-6, 169-70, 216 ç evre
ve BFR'ler, 26, 98, 178, 196, 208, 213, 224
Eskin, Bernard, MD, iyot öncüsü, 182-3, 216-17 östrojen
baskı nlı ğ ı , semptomlar, 53
östrojen reseptörleri, iyot hassasiyeti azaltı r, 183, 213,
215 gözler, kuru, iyot düzeltmeleri 115

F

SSS (Sı kç a Sorulan Sorular), 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 99, 101
FBD (fibrokistik meme hastalı ğ ı), 6, 36, 52, 55, 90, 95, 114, 161-2, 175, 186-7, 189-90, 211, 213-16
FDA, 99, 210, 223
fibrokistik meme hastalı ğ ı (bkz.
FBD) fibrokistik memeler, baş arı lı tedavi örnekleri, 52, 55, 76, 95 iyotla
düzelen fibromiyalji ağ rı sı , 122, 160
FIRE projesi, bromlu alev geciktiriciye maruz kalan fareler, 208-9 ilk
iyot kullandı ğ ı nı iddia etti,
137 birinci İ yot Konferansı , 22, 142
Flechas, Jorge, MD, iyot öncüsü (ayrı ca onun İ yot/İ yodür Yükleme Testine bakı n), 20-1, 38, 90-1, 141, 151, 153-4, 163, 173, 176, 200-1, 224 un,
bromatlı , 98, 165, 180-1, 210, 212, 219, 223 florlu iç me
suyu, iyot emilimini azaltı r, 212 ilaç larda florür, 229 flor, 68,
225-6 flor zehirlenmesi, 227-8
gı dalar, 65-6, 90,
98-9, 164-5, 167, 180, 190,
192, 196, 219
Funahashi, 69
Funahashi Yöntemi (Lugol's-Progesteron Yöntemi), 69

G

guatr, 32, 35-6, 52, 61, 110, 119-21, 126, 130-1, 136-40, 150, 169, 190, 214
Guatr İ yot gereksinimi standardı , 169

Machine Translated by Google

Çim Kökleri İyot Hareketi, 27, 32, 69, 94, 196

H

saç dökülmesi, 42, 46, 85, 161, 204
Hashimoto hastalığı ve iyot, 51, 124, 170 baş
ağrısı, 5, 7, 22, 45, 65, 81, 110, 113, 228 hemoroid
ve iyot takviyesi, 57, 61, 139 uçuk, 37, 56, 114

Hipokrat, 15, 121, 136 iyot
öyküsü, 111, 117, 141, 157 hipotiroid, 75,
85, 90, 143-4, 151

BEN

bilgi, tıbbi, 16, 155 iyot orpsiyonu,
50, 66,
69, 71, 82 idote için toksik brom,
27, 182 bir antiseptik, 31, 35, 110,
130, 139, 149 dy metabolize edici, 74 mayın
ile yarışır, 167
maden tasfiyesi, 178 mpanion
besin maddesi, 39,
45-6, 61, 63-5, 71-3, 88-9, 184, 201, 205 parmak (bkz. , 213, 215 deniz
yosunu külü kaplı, 125-6 zihinsel, 50, 100,
114 tr biyopsi
sonrası meme kanseri hastası, 183-4 iter
Standartlar, 169 ekte, 128, 139 leküler ve
meme kanseri, 218
ritional ve antiseptik form, 31 brom tarafından
güçlendirildi, 68
vidon, toksik, 49
anti-iyot brom ile beslendi, 25-6,
196 tehlikeli olarak bulundu, 165 d
salgı organları, 115 tiroid
ve meme halkası,
36 pors 1820'lerde akciğer
rahatsızlıkları nı
tedavi etti, 137 ite, 50 ong,
kadınlar için, 168 İyot ve Meme
Kanseri , Jonathan Wright, MD, 157, 215 iyot
ve
iyodür, burada birbiriyle
değiştirilebilir terimler, 29, 97, 224 iyotlu bebek, 94 İyot bazlı İlaç
Zaman Çizgisi, 136 iyot kantini, İç Savaş ta kullanılan, 128-9, 158
İyot Konferansları,
59, 63, 68, 142, 199, 201-203 iyot tüketimi, 164

Machine Translated by Google

ABD'de arply aş ağ ı , 25, 28, 167, 213-14
deniz yosununda iyot içeriğ i, 38, 215
iyot krizi
kira altta yatan neden, 196
hasta, 31, 193 iyot
eksikliğ i, aş ı rı , bir neden, 178 iyot eksikliğ i
durumu, 199 iyot eksikliğ i durumu ve
meme ve tiroid, 190 iyot detoks semptomu, 204 iyot detoksu, 71
iyot doktoru, 40 , 51, 63-4, 88, 153,
199, 202 iyot dozu, 47,
64, 87, 153 iyot enzim metabolizması , inhibe, 98 İ yot
Hı zlı İ statistikleri, 27 "İ yot
Açı ğ ı " (Dasgupta, et al.) tuzdaki iyot
içeriğ i, 34, 167 iyot diş
ipi ve kanayan diş etleri, 124, 185 iyot formülasyonları , 48, 128 iyot vücudun her hücresinde
yaş ar ve gereklidir, 74 İ yot Araş tı rma Projesi, 68,
73, 89, 142, 200- 2, 203, 212, 216
İ yot/İ yodür Yükleme Testi, Jorge Flechas, MD, 200 iyot seviyeleri,
idrar, 164 iyot seviyeleri ve yükleme testi, 21, 68, 102, 190, 199 İ yot Okuryazar
Uygulayı cı , 29, 34-5, 38-9, 47-8, 50-1, 59, 63-4, 69, 72, 88-9, 91,
181, 200 İ yot Yükleme Testi,
21, 35, 38, 40, 64, 68, 71-2 , 79, 161, 199-200, 215 İ yot Yükleme
Testi, nası l sipariş verilir, 200 iyot madalyon, İ ngiliz Kı zı lhaç ı tarafı ndan kullanı lı r, 20, 112, 130,
158 iyot tı p literatürü, 155 iyot metabolizması , 48 normal, 213 iyot normalleş tirir
hormon reseptörleri, 185 "İ yot Beslenmesi:
ABD'de Tuzun İ yot İ çeriğ i" (Dasgupta ve diğ erleri tarafı ndan), 34
iyot yama testi, 39 iyot uygulayı cı sı , deneyimli, 51, 155
yetiş kinler
için iyot RDA, 35 iyotla ilgili bromür semptomları ,
42, 204 İ yot Araş tı rma Grubu, çevrimiçi bir tartı ş ma grubu, 23 İ yot Devrimi, 154-6 İ yot Çözeltisi,
Lugol's (geleneksel), 21
İ yot Eyaleti, Güney Karolina, 131-2, 140 iyot
çalma teorisi, 91 iyot " yüce”,
34 iyot simportörü, 67 İ yot tableti, Iodoral denilen
Lugols, 21 iyot kullanı mı , on dokuzuncu ve yirminci yüzyı lda,
20 iyot kullanı cı sı , önemli
ve büyüyen bir bilgi kaynağ ı , 25, 57, 88, 156,
203-5 IodineResearch.com, kapsamlı iyot
kaynağ ı web sitesi, 23,
141-2, 196 Iodoral, 21,
42-3, 47-50, 53-4, 56, 61,
64-6, 70, 74-5, 78, 83, 85, 94 , 101-2, 113-4,
161-2, 169-70,
184, 186, 188-9, 200-1 gol
İ yot tableti, 21
IQ ve besinsel iyot, 100, 134, 163

Machine Translated by Google

böbrekler ve detoksifikasyon, 43, 71, 73, 81-2, 88, 205, 209, 216

L

literatür, birincil, genellikle göz ardı edilen, 17
Lugol, Jean, Paris doktoru, Lugol Çözümünün mucidi, 126, 136
Lugol's, aç karnına alıyor, 66
Lugol's, damla başına içerik, 202
Lugol's, tablet formundaki formül: Iodoral, 201
Lugol İyodu, 21, 39, 42, 48, 50-1, 60, 66-7, 70, 123, 146, 160, 170, 184-6
Lugol'ün İyot Çözelti Tablosu, 48, 202
Lugol'ün iyot tableti, Iodoral, 21
Lugol Çözümü, 47-8, 66, 69, 78, 114, 126, 137, 160, 201 akciğerler,
Lugols'un orijinal hedefi, 126, 130, 144-5

M

Büyüleyici İyot, 50
mamogram, 77-8, 91, 161, 175, 186-8 mastektomi,
78, 184-5 şilte, BFR'lerin
ana kaynağı, 98-9, 179-80, 219
Marine, David, MD, iyotlu tuz öncüsü, 52, 130, 159 tıp, kanıta
dayalı, 17 ilaç kulübesi, yosun
eczanesinin tarih öncesi bölgesi, 118-19 zeka geriliği ve iyot eksikliği, 27,
36, 117, 131-2, 134-5
Merck Manual, 1899'da en çok satan tıbbi ders kitabı, 33, 110, 139 düşükler, 37,
132, 134 İkinci Dünya
Savaşından sonra iyot kullanımına ilişkin moratoryum, 35, 151-2

N

Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 163-4, 181
Ulusal Tıp Kütüphanesi, çevrimiçi tıbbi bilgiler, 16, 155 besin maddesi, 39, 41,
45, 71, 82, 88-9, 117, 131, 157, 164, 211

Ö

yağ, 55, 66, 69-70, 84, 134-5
mineralli bitkisel yağ (BVO), 98, 181, 208, 219
Olsson, Laura, öncü iyot aktivisti, tarihçi, Curezone Iodine Forum'un kurucu ortağı, 20, 24, 141, 154-5
çevrimiçi gruplar, 23, 25, 38, 47-8, 82, 94, 142, 154 organlar
ve iyot, 35, 74, 82, 100, 160, 169, 177, 182, 208 yumurtalıklar, 39, 52, 70,
128 , 168, 177-8, 184, 190, 213

P

Paget Hastalığı, 77-9
ağrı, 7, 33, 36-7, 43, 60-1, 69, 76, 84, 89, 91, 95, 101-2, 114, 122-3, 128, 139, 143-6, 158, 160, 169-70, 173, 177, 185, 187-9, 194, 205, 214, 216, 227
PBDE'ler, 99-100
akran özeni, Wolff-Chaikoff Etkisinden kaynaklanan yanlış bilgilendirme konusundaki eksikliği, 159
Meme Kanserinin Kusursuz Fırtına Teorisi, 173

Machine Translated by Google

pestisitler ve brom, 26, 31, 97, 100, 178, 180, 208 ilaçlar,
223, 227, 229 doktorlar, 126, 137,
150, 153, 182, 188, 189, 201 zehir, 32, 150, 157, 178 ,
182, 227 anti-iyot, 178 pratisyen, 39, 51, 67-8, 72, 93,
181, 194-7, 200 progesteron, 69-70, 155, 175, 186
prostatit, iyotla tedavi, 75 protokol,
tuz yüklemesi, 53, 63, 71, 73, 87-9,
203 sedef hastalığı, iyota yanıt veren bir
durum, 36, 94
Nabız dozlama İyot, 205

R

radyoaktif iyot, 40, 165, 182-3 sıçan,
bromlu alev geciktiriciye maruz bırakıldı, 208
sıçan ve iyot araştırması, 140, 150, 208-9, 213-15
RDA (Önerilen Günlük Ödenek), 35, 150, 164, 194 reseptör,
hormon ve meme dokusu işlevi, 182, 185 iyot ve brom
reseptörü, 67-8, 81, 97, 165, 168, 182 önerilen günlük ödenek (bkz.
RDA) azaltılmış fibrokistik meme
hastalığı, 213 ilişki, rekabetçi brom-
iyot ve bromür atılımı, 98, 207 araştırma eğitimi, 201 ared, hastadan
hastaya,
29

geciktiriciler, yangın, 26, 31, 97, 99, 100, 166, 179-81,
219 devir, 22, 126, 153-7 risk
faktörleri, 176

S

tükürük, 69, 102
tükürük/serum iyodür oranı testi,
69 tuz, 34, 52, 64, 72, 88, 130-2, 139, 167-9, 181, 195, 202-3
iyotlu, 134
ize edilmiş
tablo,
190 ined ,
71 odize, 135 işlenmiş, 72, 169,
201-02, 216 “tuz aldatmacası” tuzda iyotun yanlış
beyanı, 34, 166 tuz iyotlama,
52, 131, 140 tuz yükleme, 39-40, 42, 53, 63, 71-2, 73, 82, 87-9, 202-3, 205,
216 tuzlu su ve C Vitamini, 82
Sağlığa Giden Yolda Tuz Yazan, David Brownstein, MD, 88, 203
doyum bulmacası, 64, 68, 72, 79 , 199
Schachter, M., MD, ACAM konferansında, 58, 181
deniz tuzu, 61, 71, 75, 85, 88, 160, 201
deniz yosunu, kirlenme tehlikesi, 37-8
"yosun adam", yerli şifacı, 121 , 131
yosun ilacı kulübesi, 15.000 yaşında, 118-19, 136
yosun ilacı, 112, 118, 121, 136

Machine Translated by Google

deniz yosunları , 4-5, 107-10, 117-21,
136-7 ikinci İ yot Konferansı , 142
selenyum, 39, 48, 51, 55, 65, 75, 124, 145, 188-9, 201, 217
paylaş ı lan hasta- hastaya yönelik
araş tı rma, 29 Shevin, W., MD, anlı k iyot reaksiyonları üzerine, 22 İ yot
referansları nda
tuz yükleme protokolü, 203 cilt ve iyot takviyesi, 22, 39, 43, 51, 54-5, 66, 70, 74, 77, 81, 85, 122, 182, 184, 186, 205
gazlı içecekler, bazı ları brom içerir, 98-9, 181, 214,
219 toprak, iyot açı sı ndan zengin,
Güney Karolina, 131 İ sveç , yasaklanmı ş
bromür yangı n geciktiriciler, 99 Çi nar, C., iyot
buharları nı n solunması , 137
semptom, alerji, 55, 84, 143 sifilitik lezyonlar, iyot için kullanı lan, 127, 138

T

Tenpenny, Sherri, DO, yazarı meme için iyot kullanı mı na yönlendirdi, 18, 20, 21, 25 testi,
iyot yükleme taraması , 215 testis, 37,
70, 160 tiroid, 22, 25-8,
35-6, 43, 49-50, 52-3, 57-8, 61, 74-7, 81, 89-91, 113, 121, 127, 139-40, 144, 146,
150-2, 157, 161, 164, 168, 177, 189-91, 199, 208, 211-12, 216-17 ibodies,
75-6 ncer, 28,
93, 161, 170, 177, 208 rmon, 90 -1,
144, 150, 208
toksinler, 31, 52, 65, 71, 73, 181-2, 130, 178-9, 182, 205 i-iyot,
178 iyodu
tiroid ve meme tarafı ndan hapseder, 89
Göğ üs ve Meme Bölgesi Kanseri Üzerine İ nceleme (1856), Alfred Valpeau, MD, 128
TSH seviyeleri, 151-2, 202
tümör, 33, 60-1, 69, 120-1, 136, 139, 183, 213, 215, 217 yirmi dört
saatlik iyot detoksu/dinlenme süresi (bkz. Nabı z dozu uygulaması)

sen

Birleş ik Krallı k, ekmekte bromatı yasakladı , 99, 223
İ yot için ABD RDA'sı (ayrı ca bkz. RDA),
188 miyom, 32, 60, 114, 186

V

Valpeau, Alfred, MD, 1800'lerde ünlü cerrah ve iyot kullanı cı sı , 128 Van
Gogh, kardeş e sifiliz için iyot kullanı mı üzerine mektuplar, 20, 127, 138, 158
varis, 92 sebze, iyot
bloke edici, 50 deneyimli iyot
kullanı cı sı , tavsiyeler , 63 C vitamini, 45, 51,
55, 65, 69, 71, 75, 82, 122, 127, 201, 205, 215 Vulcanel, Chris E., öncü iyot
aktivisti, kurucu ortak, Curezone Iodine Forum, 141, 154

W

web siteleri, 16, 21, 39, 93-4, 141-2
Wilson, S. öncü iyot aktivisti, kurucu ortak, Curezone Iodine Forum, 23, 24, 141

Machine Translated by Google

Wolff-Chaikoff Etkisi, 20
kadı n, 26, 34, 37, 52, 69, 89, 91, 99, 114, 128, 158, 160, 168, 176-7, 189-90, 212 yaş ı nda, 177 ng, 177, 182
www.BreastCancerChoices.org/iPractitioners, 59
www.BreastCancerChoices.org, 16

X

Sincan Eyaleti, Çin, iyodat sulama, 132-3

Y

Yahoo İ yot Grubu, 23, 53, 82, 88, 90, 93, 141, 154, 205

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

Lynne Farrow bir muhbirdir. Aynı zamanda bir gazeteci, araş tı rmacı , eski üniversite profesörü ve konuş macı dı r. Göğ üs kanseriyle olan kendi kiş isel deneyimi, birinin 15.000 yı l öncesine dayanan kanı tlanmı ş faydaları olan bir ilacı çaldı ğ ı nı keş fetmesine yol açtı . Sadece ona yardı m etmekle kalmayı p milyonlara da yardı m eden bir ilaç .

Halen meme kanseri prosedürleri ve tedavileri iç in kanı tları incelemeye adanmı ş kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Breast Cancer Choices, Inc.'in Direktörü olarak görev yapmaktadı r .

Meme Kanseri Düş ünce Kuruluş u'nun kurucusu olarak, profesyoneller, hastalar ve meslekten olmayan kiş iler iç in meme kanseri hakkı nda yeni bulguları bildirmek ve eski bilgileri dostane bir iş birliğ i, meydan okuma ve tartı ş ma ruhuyla gözden geç irmek iç in bir forum oluş turdu.

Lynne, www.IodineResearch.com'un editörüdür , hem yeni baş layan hem de ileri düzey iyot araş tı rmacı ları iç in materyaller derlediğ i yer.
İ yot ve beyinle ilgili belirsiz çalı ş malardan

Machine Translated by Google

Geniş çapta kabul gören İyot Protokolü'nü aramaya yeni başlayanlar için, iyot araştırma web sitesi çok sayıda bilgi sağlar.

www.LynneFarrow.net

Machine Translated by Google

Yazarla Çalışmak

Lynne Farrow, The Iodine Crisis'te listelenen çeşitli konularda on kadar küçük veya 1.000 kadar büyük gruplarla konuşuyor . Ayrıca, bilimsel kaynaklar veya iyot hakkında genel geçmiş bilgisi arayan kişilerle özel olarak danışır.

www.LynneFarrow.net'i ziyaret edin daha fazla bilgi için.